

إستكشاف نظام العناية الصحية
في الولايات المتحدة
للمهاجرين، واللاجئين، والمغتربين
دليل الموارد



استكشاف نظام العناية الصحية في الولايات المتحدة
للمهاجرين، واللاجنين، والمغتربين

جدول المحتويات

1.....	فهم الوعي الصحي والعناية الصحية في الولايات المتحدة
3.....	لديك حقوق!
7.....	اللغة والمترجمون
9.....	العناية الطارئة وغير الطارئة
12.....	أماكن تلقي العناية الصحية
17.....	خدمات صحية مجانية وقليلة الكلفة
22.....	الأشخاص الذين يقدمون العناية
25.....	دفع نفقات العناية: التأمين
28.....	دفع نفقات العناية: المساعدة الحكومية
32.....	لائحة: الحصول على التأمين الصحي الحكومي مديكايد للمهاجرين الجدد
33.....	دفع نفقات العناية: بلا تأمين
34.....	تحديد موعد
36.....	رؤية الطبيب أو الممرض
40.....	التحدث الى الطبيب أو الممرض
42.....	طرح الأسئلة
43.....	الحصول على الأدوية من الصيدلية أو مخزن بيع الادوية
46.....	في المستشفى
47.....	أسرتي
48.....	صحة النساء
53.....	الطب التقليدي
55.....	المرض العقلي
57.....	الموت والوفاة
62.....	نصيحة لقادمين جدد من قادمين جدد
63.....	البقاء بصحة جيدة

إستكشاف نظام العناية الصحية في الولايات المتحدة للمهاجرين، واللّاجئين، والمغتربين

فهم الوعي الصحي والعناية الصحية في الولايات المتحدة



إذا كنت مريضاً، تلقّ العناية بأسرع ما يمكن، لكي لا يتدهور وضعك الصحي.

إذا كنت بحاجة لعناية فورية، اذهب إلى غرفة الطوارئ في أقرب مستشفى. يتحتم على أغلب المستشفيات أن تقدم لك العلاج عند حدوث طارئ طبي، حتى إذا كنت لا تستطيع ان تدفع.

على الأطباء والمستشفيات عدم السؤال عن وضعك القانوني كمهاجر.

قد يسأل العديد من الأطباء والمستشفيات عن رقم التأمين الاجتماعي. لست بحاجة لإعطاء رقم تأمين اجتماعي للأطباء أو شركات التأمين الخاصة.

يمكن أن تطلب بعض البرامج الحكومية، مثل التأمين الصحي الحكومي، رقم تأمين اجتماعي.

لا تقوم ولاية فرجينيا بالإخبار عن أي شخص لدائرة الهجرة لتقديمه طلباً أو حصوله على خدمات من خلال المديكيذ وفاميس مومز وفاميس بلاس أو فاميس (Medicaid, FAMIS MOMS, FAMIS Plus, FAMIS)

ما هي الصحة؟

ربما تركز الصحة في وطنك الأم على الجسم.

في الولايات المتحدة، تركز الصحة أيضاً على الجسم. أن تكون بصحة جيدة يعني ان تكون خالياً من الامراض الجسدية.

ما هو المرض أو ما يعني أن تكون مريضاً؟

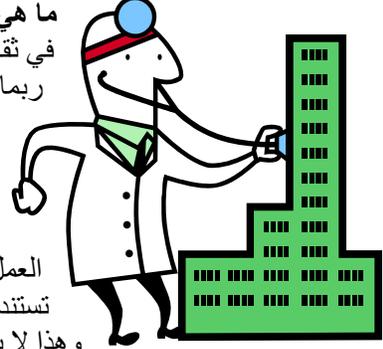
في ثقافتك، ان تكون مريضاً قد يعني ان هناك مرضاً في الجسم. على الأغلب قد تعتقد ان سبب ذلك هو التوتر، أو التدخين أو حتى "عين الحاسد"

قد يكون الشفاء مزيجاً من العلاج المهني وخضوعك لإرادة الله.

في الولايات المتحدة، العلة تعني ايضاً أن هناك مرض في الجسم.
أي أن الجسم وأجزاء من الجسم لا تعمل بشكل صحيح.
استرجاع العافية يعني شفاء الجسم ليعمل بشكل جيد.

ما هي العناية الطبية؟

في ثقافتك، ربما تحترم العلم والطب الغربي كجزء من العناية الطبية.
ربما تستعمل ايضاً علاجاً منزلياً.
العناية قد تتضمن الخضوع لمشيئة الله.
قد تجد في الاستراحة المطولة جزءاً هاماً من العلاج.



في الولايات المتحدة، تركز العناية الطبية على الحفاظ على الجسم معافى أو
العمل على شفاؤه في حال وجود مرض.
تستند العناية الطبية على العلم.
وهذا لا يتضمن الديانة.

غالباً ما تستخدم الأجهزة لفحص وعلاج المرض.
غالباً ما تعتبر العودة الى الحركة جزءاً مهماً من العناية.

من الذي سيتخذ القرارات بشأن رعايتي؟

في وطنك الأم، ربما تلعب عائلتك دوراً أساسياً في اتخاذ القرارات المتعلقة بعنايتك الطبية.
قد تتوقع ان يتحدث طبيبك مع أفراد عائلتك بشأن عنايتك الطبية.

في الولايات المتحدة، أنت المسؤول عن صحتك.
يجب أن تكون شريكاً لطبيبك أو لمن يقدم العناية.
يمكن لك التحدث مع الأقارب.
القرارات النهائية بشأن العناية الطبية تعود لك.

تذكر ...

أنت المسؤول عن صحتك .
أنت المسؤول عما يحدث في أطر العناية الصحية.



إستكشاف نظام العناية الصحية في الولايات المتحدة للمهاجرين، واللّاجئين، والمغتربين

لديك حقوق!



لديك حق أن تعامل باحترام.

وفقاً للقانون، لا يحق لأي مستشفى أو عيادة أن تعاملك بشكل مختلف عن أي شخص آخر على أساس عرقك، أو لونك، أو موطنك الأصلي، أو عجزك، أو عمرك، أو ديانتك، أو جنسك.

لديك حق أن تخاطب بهدوء واهتمام.

لك الحق بأن تدعى بالاسم الذي ترغب في استخدامه.

لديك حق طلب المساعدة عند ملء الاستمارات.

لديك حق التحدث إلى المشرف المسؤول عن احد الموظفين إذا شعرت بأنك عوملت بعدم احترام.

لديك حق أن تحصل على إجابات عن استفساراتك

من المهم بالنسبة للعناية بك أن تحصل على إجابات على أسئلتك وأن تفهم هذه الإجابات.

إذا لم تفهم ما يقوله الطبيب أو الممرض، اطلب منه أن يستخدم لغة أسهل لمخاطبتك أو أن يرسم صوراً توضيحية.

من المفيد أن تعيد طرح المعلومات التي يقولها الطبيب لتضمن أنك تفهمها.

لديك حق المشاركة في موضوع العناية بك. ولك حق القبول بعد الإطلاع.

لديك حق أن يتم شرح ما يتعلق بالعلاج المقترح لك بشكل كامل.

لديك الحق في أن تقول "نعم" للعلاج المعروض عليك، أو أن تقول "كلا" للعلاج المعروض عليك.

لديك الحق في أن ترفض المشاركة في أية أبحاث دراسية. لا يحق للأطباء إجراء أية دراسة عليك دون الحصول على موافقتك.

قد يكون لديك الحق في الحصول على مترجم.

إذا لم يكن باستطاعتك التحدث باللغة الإنجليزية أو قراءتها أو كتابتها سيتم اعتبار إتقانك محدوداً، أو "إتقان محدود للإنجليزية".



وفقاً للقانون، يجب أن تقوم المستشفيات أو العيادات التي تحصل على مساعدات مالية من الحكومة الفدرالية بالتدابير اللازمة من أجل مساعدة المرضى الذين لديهم "إتقان محدود للإنجليزية" في التواصل مع الأطباء والمرضى والموظفين.



المعونات الشائعة:

- مترجمون متمرسون في المستشفى أو العيادة
- مترجمون متمرسون يتم الإتصال بهم تلفونياً
- موظفون متمرسون في المستشفى أو المستوصف

يُسمى هذا أحياناً بمصطلح "العنوان السادس" (لوصف هذه المعونات).

لمزيد من المعلومات:

<http://www.lep.gov/faqs/faqs.html>

<http://www.hhs.gov/ocr/civilrights/resources/specialtopics/lep/factsheetguidanceforlep.html>

<http://www.clasactivirginia.org>

لترفع شكوى في ولاية فرجينيا إتصل بـ:

مكتب الحقوق المدنية، المنطقة الثالثة.

وزارة الصحة والخدمات الإنسانية في الولايات المتحدة

Office for Civil Rights, Region III

U.S. Department of Health & Human Services

150 S. Independence Mall West – Suite 372

Philadelphia, PA 19106-3499

(215) 861-4441

(215) 861-4440(TDD)

(215) 861-4431 FAX

لديك الحق في الخصوصية.

قانون النقل والمحاسبة الخاص بالتأمين الصحي هو قانون فدرالي يحمي خصوصية المعلومات الصحية المتعلقة بك.

وبموجب هذا القانون:

لديك الحق في الحصول على نسخة عن سجلاتك الصحية.

لديك الحق في إضافة التصحيحات إلى المعلومات الصحية المتعلقة بك.



لديك الحق في الحصول على نسخة من الممارسات الخصوصية للطبيب أو العيادة. ستتمكن بواسطة ذلك من معرفة كيف سيتصرف مقدم العناية بالمعلومات الخاصة بك.

لديك الحق في أن تطلب عدم مشاركة الآخرين بالمعلومات الصحية التي تخصك. على معظم الأطباء أن يشاركون أطرافاً معينة بالمعلومات. مثلاً: شركة التأمين التي تتعامل معها.

لديك الحق في أن تتقدم بشكوى.

للمزيد من المعلومات عن قانون النقل والمحاسبة للتأمين الصحي، أو لترفع شكوى يمكنك الإتصال بـ:

مكتب الحقوق المدنية

1-800-368-1019

<http://www.hhs.gov/ocr/hipaa/>

لترفع شكوى في ولاية فرجينيا إتصل بـ:

مكتب الحقوق المدنية، المنطقة الثالثة.

وزارة الصحة والخدمات الإنسانية في الولايات المتحدة

Office for Civil Rights, Region III

U.S. Department of Health & Human Services

150 S. Independence Mall West – Suite 372

Philadelphia, PA 19106-3499

(215) 861-4441

(215) 861-4440(TDD)

(215) 861-4431 FAX



لديك الحق في أن يتم تلبية رغباتك بشأن العناية عند الوفاة
لتحصل على ذلك، من الأفضل أن تكمل التوجيهات المسبقة (وصيتك) وأنت
ما تزال على قيد الحياة.
من الأفضل أن تكتب الوصية لكنك لست ملزماً أن تفعل ذلك.
يمكنك أن تقول ما ترغب به أمام نوع من الشهود.

التوجيهات المسبقة تحتوي على جزئين:

أولاً - لديك الحق في أن تقرر نوع العناية التي ترغب في أن تحصل عليها عندما لا يمكن أن تشفى.

لتخبر طبيبك بشكل قانوني أي نوع من العناية يمكنه أو لا يمكنه أن يقدمها لك عندما لا يمكن أن تشفى:
إملاً إستمارة التوجيهات المسبقة الكاملة (وتسمى أيضاً الوصية أثناء الحياة).

سيسمح لك ذلك بأن تخبر الطبيب بعدة أشياء حول العناية بك:

- ما إذا كنت ترغب في العناية التي يمكن أن تساعد في إطالة عمرك قدر الإمكان، حتى لو لم تكن ستشفى. أو أنك
ترغب في الحصول على أنواع معينة من العناية دون غيرها.

أمثلة:

أن تحصل على المواد المغذية والماء من خلال انبوب

جهاز يساعدك في التنفس

عناية طبية أو جراحية أخرى

- ما إذا كنت لا ترغب في أن تحصل على عناية تطيل عمرك

مثال:

دي. ان. آر (لا تعيد إحيائي): لإعلام الطبيب أو المستشفى بعدم تقديم المساعدة عندما يتوقف قلبك

- ما مدى الراحة التي ترغب في أن تشعر بها
مثال:
أكثر قدر من الراحة ممكن
مدارة العجزة

من المهم أن تبحث اختياراتك مع عائلتك وطبيبك.

ثانياً – لديك الحق في أن تعلن عن الشخص الذي ترغب في أن يتولى اتخاذ القرارات بدلاً عنك في حال لم تتمكن أو عندما لا تتمكن من ذلك.



هناك ثلاثة عناوين لهذا الجزء من التوجيهات:

- وكالة طبية قانونية
- وكالة قانونية دائمة من أجل العناية الصحية • تفويض بالعناية الصحية

ولأي واحدة من هذه الوكالات، يجب أن تصرّح بـ:

- أن الشخص الذي تختاره يتخذ جميع القرارات المتعلقة بالعناية بك
- أن الشخص الذي تختاره يتخذ فقط القرارات التي تدرجها في القائمة

الوكالة الدائمة القانونية من أجل العناية الصحية، تسمح للشخص الذي تختاره بأن يتخذ قرارات إضافية:
• الشخص الذي تختاره يمكن له أن يتخذ أيًا من القرارات التي تريدها، سواء كنت ستموت أم لا

لست ملزماً بأن تكتب وصية (التوجيهات المسبقة).

قانون ولاية فرجينيا يدرج الأشخاص الذين باستطاعتهم أن يتخذوا القرارات بدلاً عنك إذا لم تكن لديك وصية. يمكن أن يكون هذا الشخص وصياً أو احد أفراد الأسرة. في حال عدم توفر وصي أو أحد أفراد الأسرة، يحق للقاضي أن يتخذ قراراً بشأن العلاج.

إستكشاف نظام العناية الصحية في الولايات المتحدة للمهاجرين، واللاجئين، والمغتربين

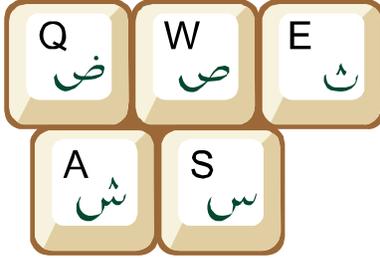
اللغة والمترجمون

عدم تحدث اللغة الإنكليزية قد يؤدي بك إلى الانتظار وقتاً أطول قبل الحصول على العناية.
من المهم أن تحصل على العناية الصحية عندما تحتاجها.

عدم التحدث بالإنكليزية قد يجعل التواصل مع الطبيب أكثر صعوبة.
من المهم أن تعرف حقوقك.

أنا لا أتكلم الإنكليزية. ما الذي يجب علي أن أفعله؟
لك الحق في أن تُفهم.

في معظم الحالات، لك الحق في أن يكون لك مترجم.
من المهم أن تطلب مترجماً إذا لم تكن تتكلم الإنكليزية على الإطلاق.
من المهم أن تطلب مترجماً إذا لم تكن تتكلم الإنكليزية بشكل جيد.



كيف يمكنني أن أحصل على مترجم؟
عندما تحدد موعداً:

أطلب مترجماً في نفس الوقت الذي تحدد فيه الموعد.

في العيادات التي لا تتطلب موعداً:
أطلب مترجماً عندما تسجل حضورك.

في المستشفى:
أطلب مترجماً عندما تسجل حضورك.

في غرفة الطوارئ في المستشفى:
اطلب مترجماً حال وصولك.

هل يتحتم علي أن أدفع أجور المترجم؟
ليس عليك أن تدفع للمترجم الذي تستخدمه العيادة أو المستشفى.

ماذا لو لم يكن هناك مترجم لدى العيادة أو المستشفى؟
ربما يعملون مع مترجم يأتيهم عند الحاجة.
ربما يكون لديهم موظف متدرب ليقوم بالترجمة.
ربما يستخدمون مترجماً عبر الهاتف.

لا أشعر بالارتياح لاستخدام مترجم لا أعرفه. هل بإمكانني أن أستخدم أحد أفراد العائلة أو أحد الأصدقاء ليترجم؟
نعم. ولكن من الأفضل لك أن تستخدم مترجماً محترفاً أو أحد الموظفين المدربين ليترجموا.
المترجم المحترف والموظفون يعرفون الكلمات الطبية.
المترجم المحترف سيقول للطبيب ما تقوله حرفياً.
المترجم المحترف سيقول لك بالضبط ما يقوله الطبيب.

هل سيعرف المترجم المحترف ثقافتني؟

نعم. سيعرف المترجم المحترف ثقافتك.

يعتبر ذلك مهماً للترجمة الجيدة.

هل يجب عليّ أن أستخدم مترجماً محترفاً؟

كلا. القرار النهائي يعود لك.

إذا جلبت أحد أعضاء العائلة أو صديقاً، قد يتوجب عليك أن توقع على استمارة تقول أن هذا الشخص هو من ترغب في أن يترجم لك.

هل يجب علي جميع العيادات أن يكون لديها مترجم؟

من المفترض أن تحاول معظم العيادات مساعدتك من خلال توفير نوعاً من أنواع الترجمة.

يمكن أن يكون ذلك في العيادة أو عبر الهاتف.

إذا لم يكن لديهم مترجمين، ربما يطلبون من موظف مدرب أن يساعد في ذلك.

ما الذي أفعله إذا لم يكن هناك مترجمون محترفون أو موظفون متوفرون للترجمة؟

يمكنك أن تصطحب مترجماً محترفاً معك.

ربما ستحتاج إلى أن تدفع أجور المترجم المحترف الذي تصطحبه.

لا يوصى عموماً بأن تقوم العائلة بالترجمة لك إلا إذا لم يكن هناك خيار آخر.

أريد مترجماً من نفس جنسي.

ربما يكون مريحاً لك أكثر أن يكون لديك مترجماً من نفس جنسك.

بإمكانك أن تطلب مترجماً من نفس الجنس.

ستحاول العيادة أو المستشفى تلبية طلباتك إذا كان باستطاعتهم ذلك.



إستكشاف نظام العناية الصحية في الولايات المتحدة للمهاجرين، واللّاجئين، والمغتربين

العناية الطارئة وغير الطارئة

العناية الطارئة وغير الطارئة

ماهي العناية الطارئة؟

هناك حاجة ماسة للعناية الطارئة في حال الإصابة بمرض أو جروح سيئة جداً أو حتّى التي تشكل خطراً على الحياة. قد تتضمن تلك الحالات:

نوبات قلبية

حوادث سير خطيرة جداً

حروق شديدة

كسور شديدة في العظام (العظام المكسورة التي تخترق الجلد)

حمّى مرتفعة جداً؛ تشنجات

أعراض جلطة دماغية



يمكن أن تكون العناية الطارئة ضرورية أيضاً في حالات طارئة أقل خطورة:

حروق خفيفة

جروح تحتاج الى خياطة

كسور بسيطة في العظام (عندما لا تخترق العظام المكسورة الجلد)

نوبات الربو

أين تستطيع الحصول على العناية الطارئة؟

اذهب الى غرفة الطوارئ في أقرب مستشفى.

اذهب الى هناك سواء كنت تملك تأميناً صحي أو لا تملك.

وفقاً للقانون، على أغلب المستشفيات أن تقدم لك العلاج عند حدوث طارئ طبي، سواء كان بإمكانك ان تدفع الفاتورة أو لا.

في الحالات الطارئة الأقل خطورة، بإمكانك أيضاً أن تتوجّه إلى مركز للإسعاف الفوري

معظم مراكز الإسعاف الفوري تقبل عدة أنواع من التأمين الصحي.

تتفاوت إجراءات الدفع للذين لا يملكون تأميناً صحي.

ما هي أوجه الاختلاف في العناية الطبية بين غرفة الطوارئ في مستشفى، ومركز إسعاف فوري؟

غرف الطوارئ في المستشفيات هي للحالات الطارئة الخطيرة جداً.

يمكن إدخالك للمستشفى في نفس الموقع عند الحاجة.

توجد غرف عمليات في الموقع، إذا كنت بحاجة إلى إجراء عملية جراحية.

يتوفر إختصاصيون ممن يمارسون الطب هناك ويمكن استدعاؤهم إلى غرفة الطوارئ.

غرفة الطوارئ في المستشفى مفتوحة لأربع وعشرين ساعة في اليوم.

ويحتّم على معظم المستشفيات حسب القانون أن تقدم العناية الطارئة لك سواء كان أو لم يكن بإمكانك ان تدفع الفاتورة.

مراكز الإسعاف الفوري ليست مرتبطة بالمستشفيات.

ليس بإمكانها استقبالك لفترات عناية مطولة.

ليست لديها غرف عمليات.
قد لا يتوفر لديها إختصاصيون.
قد لا تكون مفتوحة أربع وعشرين ساعة في اليوم.
قد لا تكون ملزمة بمعالجتك، إذا لم يكن باستطاعتك دفع فاتورة العلاج.
إجراءات الدفع متباينة.

ما هي العناية التي ليست للحالات الطارئة (العناية الصحية غير الطارئة)؟
في الولايات المتحدة، العناية التي ليست للحالات الطارئة هي:
العناية الروتينية.
العناية في الحالات المرضية الاعتيادية.



تتضمن العناية الروتينية:
الفحوص الجسدية
فحوص الطفل- المعافى، والرضيع- المعافى
التطعيم
الفحوص المنتظمة (ماموغرام، فحص نسبة السكر في الدم)

الأمراض الاعتيادية تتضمن:
التهاب الحنجرة أو السعال
حمى
أوجاع البطن
التهاب الأذن
طفح
إصابة خفيفة (التواء الكاحل)
أوجاع الظهر

أين باستطاعتي الحصول على عناية منتظمة؟
يعتمد ذلك على ما إذ كان لديك تأمين صحي.

لدي تأمين. أين أذهب للحصول على عناية منتظمة؟
يمكنك الذهاب الى:
أي شخص أو مكان يقبل بتأمينك.
وهذه تتضمن:

- عيادات الأطباء
- المستوصفات الصحية، بضمنها المراكز الصحية المحلية والعيادات في مخازن البيع بالمفرد
- المستشفيات

اطلب مساعدة شركة التأمين التي تتعامل معها للعثور على مراكز العناية الصحية

ليس لدي تأمين، اين يتوجب عليّ أن أذهب؟
بإمكانك أن تستخدم:

- غرفة الطوارئ للعناية الطارئة
- العيادات، بضمنها العيادات المجانية والمراكز الصحية المحلية، التي تقدم خدمات مجانية أو بأسعار مخفضة للعناية الصحية المنتظمة
- المواقع التي تقترحها دوائر الخدمات الاجتماعية في منطقتك



للعثور على أقرب دائرة للخدمات الاجتماعية إتصل بـ:
1-800-552-3431
<http://www.dss.virginia.gov/localagency/>

أو

إتصل بـ: 211
http://www.dss.virginia.gov/community/i_and_r/index.html

للمزيد من المعلومات راجع القسم المعنون:
"خدمات صحية مجانية أو بأسعار مخفضة"



إستكشاف نظام العناية الصحية في الولايات المتحدة للمهاجرين، واللّاجئين، والمغتربين

أماكن تلقي العناية الصحية



أنا مريض. أين بإمكانني الحصول على مساعدة؟
هناك مواقع طبية مختلفة تقدم أنواعاً مختلفة من العناية أو الخدمات.
وجّه نفسك هذه الاسئلة:
أي نوع من المساعدة أحتاج؟
هل هذه حالة طارئة، أو أن بإمكانني الذهاب الى العيادة خلال ساعات الدوام
العادية؟

هل لدي تأمين؟
أي من العيادات يغطيها تأميني الصحي؟
كم باستطاعتي أن أدفع؟
سيساعدك هذا على معرفة أين يمكنك الحصول على المساعدة.

المراكز الصحية المجتمعية

المراكز الصحية المجتمعية تقدم الخدمات الصحية الأساسية.
يقدم بعضها أيضاً العناية بالاسنان والرعاية الصحية السلوكية.
تقدم الخدمات لأي شخص يحتاج الى رعاية صحية بغض النظر عن قدرته على الدفع.
يتم تقدير تكلفة الخدمات على ضوء ما تكسبه من أجور أو فيما إذا كان لديك تأمين.
للتثور على مركز صحي مجتمعي، إتصل بـ :
جمعية فيرجينيا للرعاية الصحية المجتمعية

Virginia Community Healthcare Association

1-800-966-8272

<http://www.vacommunityhealth.org>

عيادات الأطباء والممرضين

هذه عيادات خاصة.
هنا بإمكانك رؤية أطباء وممرضين أو ممرضات.
من هؤلاء الأطباء والممرضين من هم مقدمو العناية الأولية وأخصائيون.
من متطلبات هذه العيادات عادةً أن يكون لديك تأمين.
إتصل بشركة التأمين الخاصة بك لمعرفة أي طبيب يمكنك أن ترى.

الخدمات الطارئة

الخدمات الطارئة هي موظفو سيارات الإسعاف، والشرطة، ورجال الإطفاء..
غالباً ما يطلق عليهم اسم "911"
يمكنك الإتصال بـ "911" من أي هاتف وفي أي وقت.
معظم المكالمات ستبين لعامل البدالة مكان وجودك.
إذا كنت تستخدم هاتف خلوي "موبايل"، يجب عليك أن تعطي عنوانك.
أجهزة التلفون العامة تمكنك من الإتصال بـ "911" مجاناً.

العيادات المجانية

تقدم المستوصفات المجانية العناية الطبية الجيدة مجاناً أو بتكلفة بسيطة.
هي مخصصة للناس من ذوي الدخل المحدود، والذين لا يملكون تأميناً صحياً.

في حالات كثيرة ستحتاج الى موعد.
بعض المستوصفات المجانية لها اوقات محددة مخصصة لاستقبال المرضى بدون مواعيد مسبقة.

للعثور على مستوصف مجاني إتصل ب:
جمعية فيرجينيا للمستوصفات المجانية

Virginia Association of Free Clinics
<http://www.vafreeclinics.org>

أو

إتصل بدائرة الخدمات الاجتماعية في منطقتك
للعثور على أقرب دائرة للخدمات الاجتماعية إتصل ب:

1-800-552-3431

<http://www.dss.virginia.gov/localagency/>

أو

إتصل ب: 211

http://www.dss.virginia.gov/community/i_and_r/index.html

وزارات ودوائر الصحة

وزارة الصحة تضمن صحة الشعب.

هناك دوائر صحية تابعة للولاية، والمقاطعة، والمدينة.

بعض الخدمات الصحية تتضمن:

عيادات طبية مجانية او بتكلفة مخفضة

التطعيم

فحص التدرن الرئوي

فحص الحمل

موانع الحمل

خدمات الأمومة

مرض نقص المناعة/ الايدز

دبليو آي سي WIC



وزارة الصحة في فرجينيا

<http://www.vdh.state.va.us/>

إعثر على الدائرة الصحية في منطقتك السكنية

<http://www.vdh.state.va.us/HometwonHealth.htm>

أو

إتصل بأقرب دائرة للخدمات الاجتماعية:

لكي تعثر على الدائرة:

1-800-552-3431

<http://www.dss.virginia.gov/localagency/>



المأوى

الرعاية في المأوى هي رعاية المريض في الأيام الأخيرة قبل الوفاة. يمكن ان تحصل على هذه الرعاية في المستشفى أو في البيت. تحرص هذه الرعاية على أن تشعر بالارتياح.

المستشفيات

المستشفيات هي أماكن تقدّم العناية الطبية، والجراحية والصحة النفسية. العناية هي للمرضى والأشخاص المصابين بجروح. أحياناً تطلق على العناية في المستشفى تسمية العناية الـ"الشديدة".

للعثور على مستشفى:

إتصل بـ: 211

http://www.dss.virginia.gov/community/i_and_r/index.html

أو قم بزيارة الموقع الإلكتروني

أو

المعلومات الصحية لفرجينيا

Virginia Health Information

1-877-844-4636

http://www.vhi.org/hosp_consumers_home.asp

غرف الطوارئ في المستشفيات

تقدم غرف الطوارئ في المستشفيات العناية للأمراض والاصابات الشديدة أو التي تشكل خطراً على الحياة. هي مفتوحة ليل نهار.

معظمها ملزم بمعالجتك في حالة حدوث طارئ، سواء كنت تستطيع دفع التكاليف أم لا. بعض المشاكل التي تعنى بها غرف الطوارئ هي:

حوادث السير السيئة

آلام في الصدر

نزيف حاد

إصابة في الرأس

نوبات أو تشنجات

فقدان الوعي (عدم القدرة على الاستيقاظ)

خطوط الأزمات

هناك أرقام تلفونات يمكنك الإتصال بها إذا كنت بحاجة فوراً للتحدث إلى أحد. تتضمن هذه الخطوط أرقاماً لحالات الانتحار، والعنف العائلي، والمراهقين. لن تكون بحاجة لإعطاء اسمك أو التحدث عن وضعك القانوني كمهاجر. ليس هناك أية تكلفة لهذه الخدمات. قسم "المصادر: المعلومات" يحتوي على قائمة بأرقام خطوط الأزمات.

مستشفيات الأمراض النفسية

هذه المستشفيات توفر العناية للمصابين بأمراض نفسية.

أمثلة:

الكآبة

تعكر المزاج الثنائي القطب

الفصام
للعثور على عيادة للأمراض النفسية:
خدمات دائرة فيرجينيا للأمراض النفسية، والتخلف العقلي، والإفراط باستعمال المواد
السامة.



Virginia Department of Mental Health, Mental Retardation and Substance
Abuse Services

1-800-451-5544

<http://www.dmhmrssas.virginia.gov/>

أو

إتصل بمجلس الخدمات الجماعية المحلي

http://www.vacsb.org/ourpeople_1.asp

<http://www.dmhmrssas.virginia.gov/SVC-CSBs.asp>

مدرجة في كتاب "المصادر: المؤسسات"

مستشفيات الأمراض النفسية

توفر هذه المستشفيات العناية للمرضى النزلاء المصابين بأمراض نفسية.

عيادات صحية متنقلة

توفر العيادات الصحية المتنقلة العناية الأولية.

وهي تساعد:

الأشخاص الذين لا يملكون تأميناً صحي

الأشخاص الذين لا يستطيعون دفع نفقات العناية

الأشخاص الذين لا يملكون وسيلة نقل جيدة تمكنهم من الوصول الى عيادة أخرى

للعثور على عيادة متنقلة، اتصل بـ:

الدائرة المحلية للخدمات الاجتماعية

للعثور على أقرب وكالة في المدينة أو المقاطعة حيث تسكن، اتصل بـ:

1-800-552-3431

<http://www.dss.virginia.gov/localagency/>

أو

إتصل بـ: 211

أو إسأل المستشفى المحلي في منطقتك.

دور التمريض

تقدم دور التمريض العناية للمرضى المقيمين أو الداخليين.

هي مخصصة للمقيمين المصابين بأمراض ولكن ليس الى درجة تدعو لوجودهم في مستشفى، وكما أنهم لا

يستطيعون السكن لوحدهم في البيت.

المسنون يشكلون المجموعة الأكبر في دور التمريض.

بعض الأمراض التي قد تستوجب الذهاب إلى دور التمريض:

الخبل(فقدان الذاكرة)

كسر في عظام الحوض لدى شخص مسن

إتصل بـ:

الدائرة المحلية للخدمات الاجتماعية

للعثور على أقرب وكالة في المدينة أو المقاطعة التي تسكن فيها إتصل بـ:
1-800-552-3431

<http://www.dss.virginia.gov/localagency/>

وبإمكانك أيضاً الاتصال بـ: 211

أو استفسر من المستشفى المحلي في منطقتك

مراكز إعادة التأهيل

مراكز إعادة التأهيل تساعد المرضى على إستعادة مهاراتهم التي فقدوها نتيجة لمرض أو حادث.
بعض تلك الخدمات هي:

تعلم الكلام بعد الاصابة بجلطة دماغية
تعلم المشي بعد حادث سير خطير



العيادات الصحية في المخازن

العيادات الصحية في المخازن تعتبر أشكالاً حديثة نسبياً من عيادات العناية الصحية.
وتطلق عليها أحياناً تسمية رادي كلينيكز أو مينوت كلينيكز (RediClinics, MinuteClinics)
وتقع هذه العيادات داخل المخازن التي تحتوي على خدمات صيدلانية.
أمثلة: سي في اس، ولغرينز، ولمارت، وغيرها.

CVS, Walgreens and Wal-Mart, among others.

هذه ليست مراكز عناية طارئة.

عادة يعمل فيها ممرضون ممارسون.
يستطيع الموظفون تشخيص الامراض البسيطة ومعالجتها و إجراء فحوصات للدم وللتشخيص.
توفر هذه العيادات خدمات من دون موعد مسبق، وبإمكانك التسوق أثناء الانتظار.
معظمها يقبل ببعض انواع التأمين.
لا تحتاج الى تأمين للذهاب الى العيادات الصحية في المخازن لكنك ملزم بدفع أجور العناية.

مراكز العناية الطارئة

تقدم عناية طارئة من دون موعد مسبق ، لكنها ليست جزءاً من مستشفى
تعالج المرضى الذين يحتاجون الى مساعدة فورية، لكن اصابهم أو مرضهم ليس خطيراً كفاية للذهاب إلى غرفة
الطوارئ في المستشفى

أمثلة:

حروق خفيفة

جروح تحتاج الى خياطة

كسور بسيطة في العظام (عندما لا تخترق الجلد)

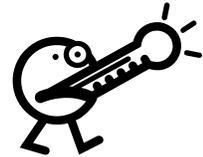
حمى

التهاب الأذن

صداع/آلام الشقيقة

اضطراب المعدة/ تقيؤ

تقبل هذه المراكز انواعاً عديدة من التأمين الصحي.
تختلف إجراءات الدفع للذين لا يمكن تأميناً.



إستكشاف نظام العناية الصحية في الولايات المتحدة للمهاجرين، واللّاجئين، والمغتربين

خدمات صحية مجانية وقليلة الكلفة

تفيد هذه الخدمات بشكل خاص الاشخاص الذين لايملكون تأميناً أو من ذوي الدخل المحدود

أين تستطيع الحصول على خدمات مجانية أو بأسعار مخفضة؟
للعناية المنتظمة أو الامراض العادية:

- عيادات مجانية
- عيادات المراكز الصحية الجماعية
- عيادات متنقلة
- بعض العيادات التابعة لوزارة الصحة
- خدمات مقترحة من قبل دائرة الخدمات الاجتماعية في منطقتك

للعثور على أقرب دائرة للخدمات الاجتماعية إتصل بـ:

1-800-552-3431

<http://www.dss.virginia.gov/localagency/>

أو

إتصل بـ: 211

http://www.dss.virginia.gov/community/i_and_r/index.html

للعناية الطارئة:

غرف الطوارئ في المستشفيات

ماهي العيادات المجانية؟

تقدم العيادات المجانية رعاية صحية جيدة مجانية أو بكلفة قليلة.
هذه العيادات هي للأشخاص المحدودي الدخل وبدون تأمين صحي.
في حالات عديدة، ستكون بحاجة إلى موعد مسبق.
بعض العيادات المجانية لديها أوقات محددة لرؤية المرضى القادمين بدون موعد مسبق.
لن يطلب منك توضيحاً عن وضعك القانوني كمهاجر.

تختلف الخدمات وأوقات الدوام في العيادات المجانية حسب الموقع.



ستوفر العيادات المجانية القريبة منك بعض أو جميع الخدمات التالية:

- الرعاية الطبية
- أدوية الوصفات الطبية
- العناية بالأسنان
- دعم في المستشفى/ دعم مختبري
- رعاية للصحة النفسية

ما هي الوثائق التي أحتاج أن أخذها معي الى العيادة المجانية؟
تعالج العيادات المجانية فقط هؤلاء الأشخاص المحدودي الدخل والذين ليس لديهم تأمين صحي.
للحصول على الرعاية الصحية، إجلب معك وثيقة تبين كمية الدخل الذي تكسبه.
مثال: بيان (وصل) بالراتب
إذا كنت ولأى سبب لا تملك وثيقة تبين كمية الدخل الذي تكسبه، ستعمل معك العيادة لتحديد فيما إذا كان ممكناً لك الحصول على الرعاية.

كيف أعرث على عيادة مجانية قريبة من منزلي؟
جمعية فيرجينيا للعيادات المجانية

Virginia Association of Free Clinics
<http://www.vafreeclinics.org>

للعثور على عيادة

<http://www.vafreeclinics.org/find-a-free-clinic.asp>

أو

إتصل بدائرتك المحلية للخدمات الاجتماعية

للعثور على أقرب دائرة للخدمات الاجتماعية اتصل بـ:

1-800-552-3431

<http://www.dsc.virginia.gov/localagency/>

أو

اتصل بـ: 211

http://www.dsc.virginia.gov/community/I_and_r/index.html

كذلك انظر في كتاب "المصادر: المؤسسات" للحصول على قائمة بالعناوين

ماهي المراكز الصحية المجتمعية؟

تقدم المراكز الصحية المجتمعية الخدمات لأي شخص يحتاج الى عناية بغض النظر عن قدرته على دفع التكاليف.

وهي تعالج المراجعين المرضى.

بعضها أيضاً يوفر العناية بالأسنان والرعاية الصحية السلوكية.

وهي تركز أيضاً على الحفاظ على المجتمع بأكمله معافئ.

لن يطلب منك توضيحاً عن وضعك القانوني كمهاجر.

أجور الخدمات تعتمد على مقدار الدخل الذي تكسبه، أو فيما إذا كنت تملك تأميناً صحياً.

الخدمات التي تقدم هي:

رعاية الطبيب

خدمات أشعة إكس

خدمات مختبرية

خدمات وقائية (أمثلة: ماموغرام، فحوص الطفل المعافئ)

اللقاحات

المواصلات للخدمات الصحية

إدارة الحالة

إحالات الى متخصصين



تقدم بعض المراكز الصحية المجتمعية أيضاً:
العناية بالأسنان
العناية الصحية السلوكية
خدمات رعاية الطبيب للمرضى المقيمين

كيف أعرّ على مركز صحة مجتمعي؟
رابطة العناية الصحية المجتمعية في فيرجينيا
العناية الصحية الأولية لجميع سكان فيرجينيا (الفيرجينيين)
<http://www.vacommunityhealth.org/>
(804) 378-8801
دليل الأعضاء

<http://www.vacommunityhealth.org/members.cfm>

للحصول على قائمة بالعيادات قليلة الكلفة انظر:
"دليل الأعضاء لرابطة العناية الصحية المجتمعية في فيرجينيا" في قسم "المصادر: المؤسسات".



ماهي الوثائق التي أحتاج لأن أخذها معي الى مراكز الصحة المجتمعية؟
أجور الخدمات تعتمد على مقدار الدخل الذي تكسبه، أو فيما إذا كنت تملك تأميناً.
إذا كنت تملك تأميناً، إجلب بطاقة التأمين، أو بطاقة مديكايد أو فاميس.
إذا كنت لا تملك تأميناً، إجلب وثيقة تبين مقدار مدخولك.
مثال: وصل بالأجور
قد تحتاج أيضاً الى:
هوية تحمل صورتك
إثبات بعنوان ومحل الإقامة (مثال: وصل إستلام يبين عنوانك، مثل فاتورة الغاز أو الكهرباء)

العيادات الصحية المتنقلة

تقدم العيادات الصحية المتنقلة الرعاية الأولية.
وهي تساعد:

الأشخاص الذين لا يملكون تأميناً صحياً
الأشخاص الذين لا يستطيعون دفع نفقات العناية
الأشخاص الذين لا يملكون وسيلة نقل جيدة تمكنهم من الوصول الى العيادات الاخرى
لن يُطلب منك توضيحاً عن وضعك القانوني كمهاجر.

لتحديد مكان عيادة متنقلة، اتصل ب:
دائرة الخدمات الاجتماعية المحلية
للعثور على أقرب وكالة في المدينة أو المقاطعة التي تعيش فيها:

1-800-552-3431

<http://www.dss.virginia.gov/localagency/>

أو

اتصل ب: 211

أو اسأل في المستشفى المحلي في منطقتك.

ماهي الوثائق التي احتاج لأن اخذها معي الى العيادة الصحية المتنقلة؟
العيادات المتنقلة تديرها وكالات مختلفة
قد تختلف الوثائق التي تحتاج الى أخذها معك.
لكن في الأقل، فإن من المستحسن أن تأخذ:
بطاقة تأمين، أو بطاقة مديكايد أو فاميس إذا كانت لديك واحدة.
وثيقة تبين مقدار مدخولك.
مثال: وصل بالاجور

قد تحتاج ايضاً الى:
هوية تحمل صورتك
إثبات بعنوان ومحل الإقامة (مثال: وصل إستلام يبين عنوانك، مثل فاتورة الغاز أو الكهرباء)

وزارات ودوائر الصحة

تضمن وزارات الصحة صحة الشعب.
هناك وزارات ودوائر في الولايات، والمقاطعات، والمدن.
لن يطلبوا منك توضيحاً حول وضعك القانوني كمهاجر.
لن تحتاج لاعطاء رقم الضمان الاجتماعي الخاص بك لكي تحصل على خدمات صحية.
قد يسألونك عن رقم الضمان لمساعدتهم في السجلات او لأمر أخرى.
لا تتردد عن قول "كلا".
قولك "كلا" لن يؤثر في مقدرتك على الحصول على مساعدة.

بعض الخدمات الصحية تتضمن:

عيادات طبية مجانية أو بأسعار مخفضة
اللقاحات
فحص التدرن الرئوي
فحوصات الحمل
موانع الحمل
خدمات للأمومة
مرض نقص المناعة (الايدز)
دبليو أي سي



وزارة الصحة في فرجينيا

<http://www.vdh.state.va.us/>

لتجد قسم وزارة الصحة في مدينتك:

<http://www.vdh.state.va.us/HometownHealth.htm>

أو

اتصل بأقرب قسم للخدمات الاجتماعية:

لتعثر على الدائرة:

1-800-552-3431

<http://www.dss.virginia.gov/localagency/>

ما هي الوثائق التي أحتاجها لأحصل على خدمات وزارة الصحة؟
بعض خدمات وزارة الصحة مجانية.
معظم الدوائر الصحية ستطلب شكلاً من أشكال الهوية.

يجب دفع تكاليف بعض خدمات وزارة الصحة حسب مدخولك.

تتراوح التكاليف من الصفر الى المبلغ برمته.
من أجل تلك الخدمات، ستحتاج لجلب وصل بيان الراتب وبعض الأوراق الإضافية.
إثبات بعنوان ومحل الإقامة ليس مطلوباً ولكنه قد يساعد في عملية التأهل للحصول على الخدمات.

للحصول على معلومات عن الخدمات والوثائق المطلوبة، إتصل بدائرتك المحلية للخدمات الاجتماعية.

غرف الطوارئ في المستشفيات

تقدم غرف الطوارئ العناية في حالة الأمراض والاصابات الشديدة أو التي تشكل خطراً على الحياة.
هي مفتوحة في النهار والليل.
أغلبها يجب ان تفحصك في الحالات الطارئة، سواء كان أو لم يكن بإمكانك أن تدفع التكاليف.
لن تُسأل عن وضعك القانوني كمهاجر.

بعض المشاكل التي تعالجها غرف الطوارئ:

حوادث السير
آلام الصدر / الصعوبة في التنفس
حمى مرتفعة
نوبات أو تشنجات
فقدان الوعي (عدم القدرة على الاستيقاظ)

للعثور على مستشفى

إتصل بـ: 211

أو قم بزيارة الموقع الإلكتروني

http://www.dss.virginia.gov/community/i_and_r/index.html

أو:

الاستعلامات الصحية في فيرجينيا

1-877-844-4636

http://www.vhi.org/hosp_consumers_home.asp

ما هي الوثائق التي أحتاج أن أخذها الى غرفة الطوارئ في المستشفى؟
غالبية غرف الطوارئ في المستشفيات ستفحصك ، سواء كان بحوزتك أية وثائق أو لم يكن.
هذا صحيح بشكل خاص إذا دخلت المستشفى بسيارة إسعاف أو كانت حالتك الطارئة تشكل خطراً على حياتك.



إذا دخلت مباشرةً وحالتك المرضية أقلّ خطورة، فقد يُطلب منك التالي:

هوية تحمل صورتك

أمثلة: إجازة سياقة، هوية عمل، هوية مدرسية.

بطاقة تأمين صحي أو بطاقة مديكايد أو بطاقة فاميس، إذا كنت تملك واحدة.

ليس من الضروري أن يكون لديك تأمين.

تذكر... غالبية غرف الطوارئ في المستشفيات يجب أن تعالجك في حال حدوث طارئ، بغض النظر عما إذا كان لديك تأمين، أو إن كنت قادراً على دفع التكاليف.

إستكشاف نظام العناية الصحية في الولايات المتحدة للمهاجرين، واللاجئين، والمغتربين

الأشخاص الذين يقدمون العناية

من هم الأشخاص الذين يقدمون العناية؟
ربما كنت معتاداً على رؤية هؤلاء الأشخاص من أجل العناية:
أفراد العائلة، وخاصة الكبار في السن
الأطباء

ربما لا تحظى الممرضات باحترام كبير في ثقافتك.

في الولايات المتحدة، قد تعطى الرعاية من قبل:

الذكاترة (الأطباء)
مساعدى الطبيب
الممرضين الممارسين
الممرضون المسجلون
الممرضين العمليين المجازين
مساعدى الممرض السريري

يلعب الممرضون دوراً هاماً في العناية الصحية في الولايات المتحدة.



ما هي الفروقات؟

الطبيب أو الدكتور

يشخص ويعالج المرض والإصابة
يؤدي الاجراءات الطبية
يأمر باجراء فحوص
يعطي وصفة بالدواء
يحيلك الى اطباء آخرين
يمكن أن يدخلك المستشفى
يساعدك على البقاء معافى

مساعد الطبيب

يعمل تحت امره الطبيب
يشخص ويعالج المرض والإصابة
يعطي وصفة بالدواء
ربما يساعد في شرح تعليمات الطبيب

الممرض الممارس

مستوى علمه أعلى من مستوى علم الممرض المسجل
يمكن أن يتولى تقديم الخدمة الصحية لك بشكل منتظم، مثل الطبيب
يشخص ويعالج الامراض المعروفة والمستديمة، باستثناء بعض الامراض الخطيرة
يعطي وصفة بالادوية
يساعدك بالتعامل مع التأثير الذي يسببه المرض على حياتك وحياة عائلتك
يركز على ابقاءك معافى وعلى تلقينك في ما يتعلق بصحتك



الممرض المُسجّل

يساعد الاطباء، ومعاونيهم والمرضى الممارسين
يساعدك في مخاطبة الاطباء ومساعدتهم
ينظر في اعراض المرض ويساهم في علاجك
يزرق الإبر ويعطي بقية الأدوية
يقوم بالتوعية في الشؤون الصحية والمرضية

الممرض العملي المجاز

ويطلق عليه اسم الممرض المهني المجاز
يعطي معظم الأدوية
يقيس الحرارة وضغط الدم

الممرض المعاون المرخص

يقدم المساعدة في المستشفيات ودور العجزة
يحمم المرضى في الفراش ويغيّر الأفرشة
يساعد في اطعام المرضى
يساعد في الحفاظ على المرضى من السقوط، والتقرحات الناجمة عن ملازمة الفراش وغير ذلك من المخاطر

ما هي العناية الأولية؟

العناية الأولية هي العناية الأساسية والاعتيادية المنتظمة.
تشمل العناية الروتينية والعناية في الحالات المرضية العادية.
العناية الأولية تساعدك أيضاً على البقاء معافى.
يجب أن يكون لديك شخص يقدم لك العناية الأولية.

لماذا من المهم أن يكون هناك شخص يقدم لي العناية الأولية؟

هذا الشخص سيساعدك في استخدام النظام الطبي في الولايات المتحدة بشكل سليم.

من الذي يقدم العناية الأولية؟

عدة أطباء يمكن أن يقدموا العناية الأولية:
الطبيب المنزلي
الطبيب الباطني
طبيب الأطفال
الطبيب المولّد/ الطبيبي النسائي (المختص بصحة النساء)

هل يمكن للمرضى أن يقدموا العناية الأولية؟

نعم. الممرض الممارس يمكن ان يقدم العناية الأولية.
يمكن أن يقدموا العناية للعائلات والاطفال والنساء.

ما هو الأخصائي؟

الأخصائي هو الطبيب الذي يقدم العناية عند الإصابة بامراض معينة.
بعض الأخصائيين هم:

: يعالج مشاكل القلب طبيب القلب

: يعالج مشاكل المعدة والأمعاء طبيب الجهاز الهضمي

الجراح: يجري جراحة عامة أو نوعاً محدداً من الجراحة



هل بإمكانني رؤية الاخصائي دون أن أرى طبيب العناية الأولية؟
بعض أنواع التأمين تتطلب أن تقوم برؤية مقدم العناية الأولية في البداية، وسيحيلك مقدم العناية الأولية الى اخصائي
إذا تطلب الأمر.
راجع شركة التأمين الخاصة بك للحصول على المعلومات.

هل هناك أشخاص آخريين يمكن أن أراهم عدا الاطباء والممرضين؟
نعم. هناك عدة انواع من مقدمي العناية في الولايات المتحدة.

منهم:

أطباء الأسنان

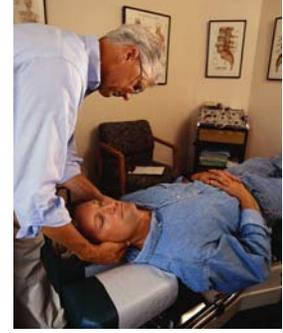
أطباء العيون

المعالج البدني

معالج النطق

طبيب نفسي

العامل الاجتماعي

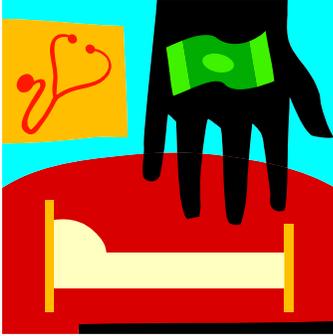


إستكشاف نظام العناية الصحية في الولايات المتحدة للمهاجرين، واللاجئين، والمغتربين

دفع نفقات العناية: التأمين

كيف أدفع أجور العناية الصحية في الولايات المتحدة؟
تتباين طريقة دفع أجور العناية في انحاء العالم العربي
في بعض البلدان، قد يشتري الناس تأميناً خاصاً لتغطية معظم التكاليف.
موظفو الدولة قد يحصلون على تأمين من خلال الحكومة.
في بعض البلدان، قد يحصل الناس على تأمين صحي بواسطة وظيفتهم.
في العديد من البلدان، يجب على الأشخاص التي ليس لديها تأمين بأن تدفع نفقات العناية بنفسها.
قد يضطروا إلى دفع قسم من التكاليف قبل أن يحصلوا على العناية.
في بعض البلدان، تدفع الحكومة تكاليف العناية الصحية كاملة.

في الولايات المتحدة، يملك معظم السكان وليس جميعهم تأمين صحي لمساعدتهم على دفع التكاليف.
حتى الذين يملكون تأميناً صحياً يجب أن يدفعوا جزءاً من تكاليف العناية.



ما هو التأمين الصحي؟

هو اتفاق بينك وبين شركة تأمين.
هذا الاتفاق يسمى "سند" أو "بوليصة" تأمين.
عليك بموجب الاتفاق أن تدفع للشركات رسوماً شهرية أو "أقساط" عن سند التأمين.

أين يمكنني أن أحصل على تأمين؟

هناك ثلاث طرق رئيسية للحصول على تأمين:

- من خلال وظيفتك
- مباشرة من شركة تأمين
- من خلال الحكومة

كيف يمكنني أن أحصل على تأمين من خلال وظيفتي؟

في الولايات المتحدة يأتي التأمين مع العديد من الوظائف.
تعتبر هذه من أكثر الطرق شيوعاً للحصول على تأمين.
بعض أصحاب العمل يدفعون الأقساط كاملة.
معظم أصحاب العمل يدفعون جزءاً من القسط و عليك أن تدفع الجزء الآخر منه.
غالباً ما يخصم أصحاب العمل جزءك من القسط من معاشك.

كيف يمكن أن أحصل على تأمين خاص؟

يشتري عدد قليل من الناس تأميناً خاصاً.
يحصلون عليه من شركة التأمين مباشرة.
يكون هذا التأمين غالباً ويغطي خدمات أقل.
عليك أن تتقدم بطلب للحصول على هذا التأمين.
يجب أن تتوفر فيك شروط صحية معينة.

ماذا أفعل إذا لم أستطع الحصول على تأمين من خلال صاحب العمل أو ليس بإمكانني شراءه؟
قد يكون باستطاعتك الحصول على مساعدة من ولاية فرجينيا أو حكومة الولايات المتحدة.

عليك أن تتقدم بطلب للحصول على هذا التأمين.
يجب أن تتوفر عندك شروط معينة.
إقرأ فصل:

"دفع نفقات العناية: المساعدة الحكومية"
أو إتصل بقسم الخدمات الإجتماعية في منطقتك
لتجد أقرب وكالة في المدينة أو المقاطعة التي تسكن فيها:
1-800-552-3431
<http://www.dss.virginia.gov/localagency/>

ماذا أفعل إذا لم أكن أملك تأميناً صحي ولا أستطيع الحصول على
مساعدة الولاية أو الحكومة الفدرالية؟
عليك أن تدفع تكاليف العناية.
إقرأ فصل:

"دفع نفقات العناية: بلا تأمين"
"العناية الصحية المجانية أو قليلة الكلفة"
أو إتصل بقسم الخدمات الإجتماعية في منطقتك
لتجد أقرب وكالة في المدينة أو المقاطعة التي تسكن فيها:
1-800-552-3431
<http://www.dss.virginia.gov/localagency/>
أو استفسر من موظف الخدمات الاجتماعية في المستشفى



ماهي التكاليف التي يغطيها التأمين الصحي؟
التأمين يدفع جميع تكاليف العناية الصحية الخاصة بك أو جزءاً منها.
الشركة سوف تدفع للشخص الذي قام بمعالجتك.

التأمين سوف يساعدك على دفع تكاليف:
مواعيد الطبيب، والمعاون الطبي والممرض
فاتورة المستشفى
الفحوص الطبية
الأدوية

بعض انواع التأمين تغطي ايضاً تكاليف عناية أخرى:
أمثلة

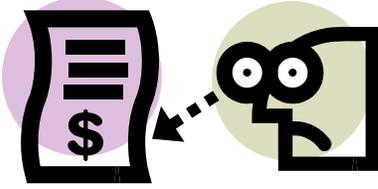
العلاج البدني
العلاج التقويمي
علاج النطق
الأدوات الطبية

ما الذي يتوجب علي أن أدفع تكاليفه؟
معظم شركات التأمين ستدفع جزءاً من تكاليف العناية بك.
عليك ايضاً أن تدفع الجزء المتبقي.
ويطلق على هذا الجزء تسمية "الدفع المشترك".
ربما يتحتم عليك أن تدفع خلال زيارتك.

قد يتحتم عليك أيضاً أن تدفع مبلغاً سنوياً قبل أن تبدأ شركة التأمين بالدفع.
ويسمى هذا "استقطاع".

قد تتحمل مسؤولية دفع بعض التكاليف الأخرى.
معظم أنواع التأمين لها "أقصى دفع من الجيب".
هذا هو أكثر ما يجب عليك أن تدفعه في سنة واحدة.

ماذا لو أنني لا أعتقد أنني أستطيع دفع فاتورتي؟
الخدمات التي يقدمها المعالجون التقليديون قد تسمى "الطب البديل".
معظم أنواع التأمين لا تدفع للمعالجين التقليديين أو الطب البديل.
استفسر من شركة التأمين الخاصة التي تتعامل معها.



تحدث مع الطبيب أو المستشفى إذا كنت قلقاً بشأن دفع فاتورتك.
اسأل فيما إذا كانت هناك خطة للمساعدة المالية تمكنك من الدفع، وإحصل
على نسخة منها.
اسأل فيما إذا كانت الكلفة أقل عندما تدفع في وقت معين.
اسأل إذا كنت تستطيع الدفع على شكل أقساط شهرية.
اسأل إذا كنت مؤهلاً للحصول على المساعدة الحكومية أو غيرها من
المساعدات.

للمزيد من المعلومات : سياسات العناية الخيرية في فرجينيا
<http://gunston.doit.gmu.edu/chpre/individualresources.html>

هل يمكن للتأمين أن يتوقف؟
نعم. يمكن للتأمين أن يتوقف.

بعض الأسباب التي قد تؤدي الى توقف تأمينك:

- ما عدت في نفس الوظيفة أو المجموعة
- زاد مدخولك وما عدت مؤهلاً للحصول على التأمين من خلال الحكومة
- تأمينك كان لشأن لا تحتاج اليه بعد الآن

أمثلة:

يوافق المديكايد (المساعدة الطبية الحكومية) على أن يدفع تكاليف حالة طوارئ واحدة.
عندما تنتهي الحالة الطارئة، تتوقف المساعدة الطبية.
تحصل على المديكايد ولكنك لا تكمل المراجعة السنوية المطلوبة.

أين بإمكانني أن أحصل على معلومات إضافية؟
عند صاحب العمل.

قسم الخدمات الاجتماعية في منطقتك
لتجد أقرب وكالة في المدينة أو المقاطعة التي تسكن فيها إتصل ب:
1-800-552-3431

<http://www.dss.virginia.gov/localagency/>

موظف الخدمات الاجتماعية في المستشفى

Insure More Virginians (<http://www.insuremorevirginians.org>)

للحصول على مصادر معلومات إضافية، أنظر في الفصول التالية:

"مصادر: معلومات"

"مصادر: مؤسسات"

إستكشاف نظام العناية الصحية في الولايات المتحدة للمهاجرين، واللأجئيين، والمغتربيين

دفع نفقات العناية: المساعدة الحكومية

ولاية فرجينيا لاتقوم بالإبلاغ عن الاشخاص الذين يتقدمون بطلبات أو يحصلون على خدمات من خلال المديكايد، وفاميس مامز وفاميس بلاس أو فاميس.
(Medicaid, FAMIS MOMS, FAMIS Plus or FAMIS)

ماذا أفعل إذا لم أحصل على تأمين من خلال صاحب العمل؟
قد يكون باستطاعتك الحصول على مساعدة من ولاية فرجينيا أو حكومة الولايات المتحدة.

ما هو التأمين الصحي المتاح من خلال ولاية فرجينيا أو حكومة الولايات المتحدة؟
هناك عدة برامج حكومية يمكن أن تكون أنت أو عائلتك مؤهلين لها.

Medicare مديكير

تأمين صحي فدرالي للذين أعمارهم 65 أو أكثر أو لديهم نوع من الإعاقة.
المديكير يدفع التكاليف إذا كنت مريضاً أو مصاباً.

المديكير لايدفع للعناية الروتينية (مثل الفحوص البدنية).

للحصول على معلومات إتصل بـ:

1-800-633-4227

<http://www.medicare.gov>

<http://www.cms.hhs.gov/home/medicare.asp>



Medicaid مديكايد

تأمين صحي للبعض من ذوي الدخل المحدود والعائلات التي تقع ضمن مجموعات معينة

• الأشخاص البالغين الذين لديهم إقامة دائمة وأتوا الى الولايات المتحدة قبل 22 من شهر آب/أغسطس 1996، يمكن ان يحصلوا على مديكايد إذا توفرت فيهم شروط معينة.

• الأشخاص البالغين الذين لديهم إقامة دائمة وأتوا الى الولايات المتحدة في 22 من شهر آب/أغسطس 1996 أو بعد ذلك يمكن ان يحصلوا على مديكايد.
يجب أن يكونوا قد قضوا في الولايات المتحدة مدة خمس سنوات أو أكثر.
يجب أن تتوفر فيهم شروط معينة.

• إذا كنت تحصل على إعانة من خلال المديكايد، يجب عليك أن تكمل المراجعة السنوية كل عام.
إذا لم تلتزم بذلك، سوف تقطع الإعانة.

لمزيد من المعلومات عن المديكايد إتصل بـ:
دائرة الخدمات الاجتماعية المحلية في المدينة أو المقاطعة التي تسكن فيها
لتجد أقرب وكالة:

1-800-552-3431

<http://www.dss.virginia.gov/localagency/>

ملاحظة: حتى إذا لم تكن مؤهلاً للحصول على تغطية مديكايد كاملة، يمكن أن تتأهل للحصول على خدمات المديكايد لتغطية الطوارئ.

فاميس مومز

FAMIS MOMS

المساعدة الطبية (مديكايد) في ولاية فرجينيا للنساء الحوامل ولمدة شهرين بعد الولادة.
للحصول على فاميس مومز، يجب عليك:

- أن تكوني حالياً غير مؤمنة،
- أن تحسلي على إقرار طبي بالحمل أو تكوني في فترة الـ 60 يوماً قبل الولادة،
- أن تكوني من سكان فرجينيا،
- أن تكوني مواطنة أميركية، أو مهاجرة شرعية مؤهلة،
- ألا تكوني مشمولة بخطة صحية لموظفي الدولة،
- ويجب أن تنطبق عليك تعليمات دخل العائلة



لمزيد من المعلومات إتصل بـ:

1-866-873-2647

<http://www.famis.org>

إن المرأة الغير مؤهلة لفاميس مومز قد تكون مؤهلة لمديكايد من أجل النساء الحوامل أو مديكايد للخدمات الطارئة

لمزيد من المعلومات عن مديكايد إتصل بـ:
دائرة الخدمات الاجتماعية المحلية في المنطقة أو المقاطعة التي تعيش فيها
لتجد أقرب دائرة:

1-800-552-3431

<http://www.dss.virginia.gov/localagency/>

فاميس بلاس

FAMIS PLUS

المساعدة الطبية (مديكايد) في ولاية فرجينيا للأطفال.
يمكن أن يكون هؤلاء الأطفال قد حصلوا مسبقاً على نوع من التأمين

- الأطفال الذين دخلوا الولايات المتحدة بغض النظر عن الموعد يمكن أن يكونوا مؤهلين للحصول على مديكايد اعتماداً على وضعهم كمهاجرين

- لا يؤثر وضع الوالدين كمهاجرين على قدرة الطفل في الحصول على فاميس بلاس

للمزيد من المعلومات إتصل بـ:
1-866-873-2647
<http://www.famis.org>

فاميس

FAMIS

المساعدة الطبية (مديكايد) في ولاية فرجينيا للأطفال الذين لا يملكون تأميناً.
إن وضع الأهل القانوني لا يؤثر على قدرة الطفل على حصوله على فاميس.
للمزيد من المعلومات إتصل بـ:
1-866-873-2647
<http://www.famis.org>

فاميس وفاميس بلاس يغطيان

زيارات الطبيب
العناية الطارئة وفي المستشفى
فحوصات الطفل المعافى والرضيع المعافى
زرق الأبر
وصفات الأدوية
فحوص مختبرية وأشعة أكس
العناية بالأسنان والنظر
العناية الصحية النفسانية
والمزيد...

ولاية فرجينيا لا تقوم بالإبلاغ عن الأشخاص الذين يتقدمون بطلبات أو يحصلون على خدمات من خلال المديكايد،
وفاميس مومز وفاميس بلاس أو فاميس.

لتحديد ما إذا كنت مؤهلاً للحصول على مديكايد أو فاميس أو فاميس بلاس أو فاميس مومز، أم لم تكن مؤهلاً،
إتصل بدائرة الخدمات الاجتماعية المحلية في المدينة أو المقاطعة التي تسكن فيها.

لتجد أقرب دائرة خدمات اجتماعية في منطقتك إتصل بـ:
1-800-552-3431
<http://www.dss.virginia.gov/localagency/>

تعويضات العمال

تأمين صحي فدرالي يساعدك أو يساعد عائلتك عند حدوث إصابة أو موت عرضي أثناء
العمل.

للمزيد من المعلومات، إتصل بـ:
مفوضية تعويض العمال في فرجينيا
1-877-664-2566
<http://www.vwc.state.va.us/>





إعانات المحاربين القدامى

هو التأمين الصحي الفدرالي الذي يوفر العناية للأشخاص الذين خدموا في الجيش الأميركي

للمزيد من المعلومات إتصل بـ:

وزارة شؤون المحاربين القدامى في الولايات المتحدة

<http://www1.va.gov/health/>

معونات العناية الصحية:

1-877-222-8387

كيف يمكنني أن أحصل على تأمين حكومي؟

في معظم الحالات، عليك أن تتقدم بطلب لتحصل على التأمين.

يجب أن تتوفر عندك شروط معينة.

قد تصادف بعض المصطلحات مثل "تأهل" أو "إستحقاق".
إذا كنت "مؤهلاً" أو "تستحق"، يمكن أن تحصل على تأمين.

للتأكد ما إذا بإستطاعتك الحصول على تأمين:

يتوجب عليك أن تجيب على عدد من الأسئلة أو أن تملئ إستمارات.

تسمى هذه الاجراءات "تقديم طلب".

- قد يُطلب منك أن تثبت هويتك.
- قد يطلب منك أن تبين قانونياً أنك داخل الولايات المتحدة.
- قد يطلب منك أن تبين الجهة التي تعمل لها.
- قد يطلب منك التعريف بالمبالغ التي تحصل عليها.
- قد يطلب منك أن تجيب على أسئلة تتعلق بصحتك.

هل يمكن أن يتوقف تأميني؟

نعم. يمكن أن يتوقف تأمينك.

بعض الأسباب التي قد تؤدي الى أن يتوقف تأمينك:

- أنت تكسب مبلغاً أكبر من النقود ولا تستحق الاستمرار في التأمين
- الغرض من تأمينك كان لتقديم المساعدة لك، والتي لم تعد تحتاجها

أمثلة:

المديكايد يوافق على أن يدفع لحالة طارئة واحدة.

و عندما تزول الحالة الطارئة، يتوقف المديكايد.

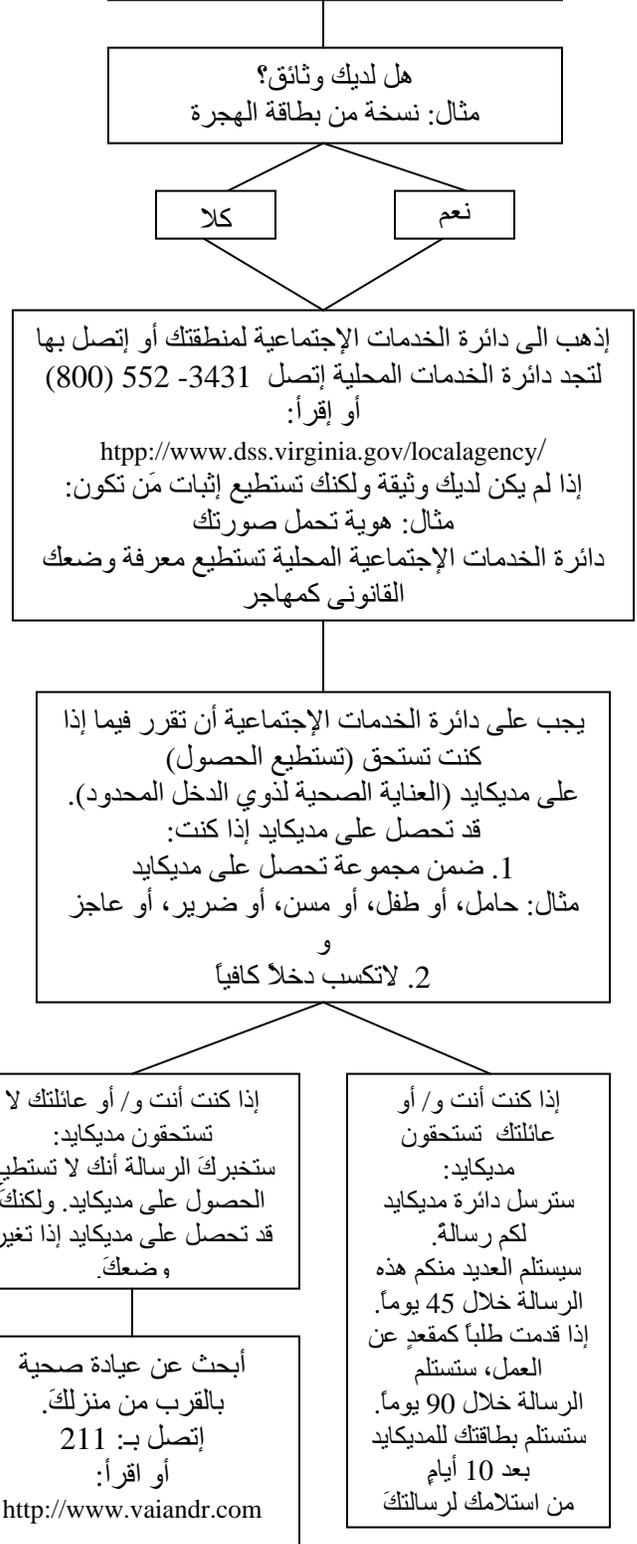
أنت تحصل على المديكايد ولكنك لا تكمل المراجعة السنوية المطلوبة.

المهاجرون الجدد والمديكايد 1/نوفمبر/ 2007

مقيم في الولايات المتحدة بشكل غير قانوني



مقيم في الولايات المتحدة بشكل قانوني؟



إستكشاف نظام العناية الصحية في الولايات المتحدة للمهاجرين، واللاجئين، والمغتربين

دفع نفقات العناية: بلا تأمين

ماذا أفعل إذا لم يكن عندي تأمين ولا أستطيع الحصول على تأمين فدرالي أو من الولاية؟
يجب عليك أن تدفع تكاليف العناية.

العديد من الاطباء سيمتنعون عن رؤية المرضى الذين لا يملكون تأميناً صحياً.
هذه هي بعض الأماكن التي يمكن أن تقبل مرضى ليس لديهم تأمين، بكلفة قليلة أو مجاناً:

- العيادات المجانية
- العيادات المتنقلة
- المراكز الصحية المجتمعية
- بعض العيادات الصحية التابعة لوزارة الصحة

بعض العيادات ستطلب منك أن تدفع وفقاً لما تكسبه.
ويسمى هذا "المقياس الإنزلاقي للأجور".

لتجد عيادة:

إسأل موظف الخدمات الاجتماعية الذي تتصل به أو دائرة الخدمات الاجتماعية المحلية

إتصل ب: 211

أو أنظر إلى الموقع الإلكتروني

http://www.dss.virginia.gov/community/i_and_r/index.html



ماذا إذا كنت اعتقد أنه ليس بإمكانني أن ادفع فاتورتي؟

تحدث مع الطبيب أو المستشفى إذا كنت قلقاً بشأن دفع فاتورتك.

اسأل في ما إذا كانت هناك خطة للمساعدة المالية تمكّنك من الدفع، وإحصل على نسخة منها.

اسأل في ما إذا كانت الكلفة أقل عندما تدفع في وقت معين.

اسأل إذا كنت تستطيع الدفع على شكل أقساط شهرية.

اسأل إذا كنت مؤهلاً لأيّة مساعدة أخرى.

أين باستطاعتي أن أحصل على المزيد من المعلومات؟

دائرة الخدمات الاجتماعية المحلية

لتجد أقرب وكالة في المدينة أو المقاطعة التي تسكن فيها

1-800-552-3431

<http://www.dss.virginia.gov/localagency/>

موظف الخدمات الاجتماعية في المستشفى

<http://InsureMoreVirginia.org>

للحصول على معلومات إضافية، راجع الفصل المعنون:

"الخدمات الصحية المجانية أو قليلة الكلفة"

"مصادر: معلومات"

"مصادر: مؤسسات"

إستكشاف نظام العناية الصحية في الولايات المتحدة للمهاجرين، واللّاجئين، والمغتربين



تحديد موعد

يجب علي أن ازور عيادة الطبيب أو المستوصف، ما الذي يجب أن أفعله؟

قد تكون متعوداً على تحديد موعد بسرعة.

في الولايات المتحدة، قد يتحتم عليك الانتظار للحصول على موعد. عليك أن تتصل بعيادة الطبيب أو المستوصف لهذا الغرض. في معظم الأحيان، سيحددون لك موعداً على أساس درجة مرضك.

ماهي الوثائق التي أحتاج الي أن أخذها معي؟
استفسر من عيادة الطبيب أو المستوصف عن الوثائق التي تحتاج الي أخذها معك.

بشكل عام، ربما تحتاج الي أخذ الوثائق التالية.

إذا كنت تملك تأميناً إحمل معك:
بطاقة التأمين الخاصة بك، بطاقة المديكايد أو فاميس
هوية تحمل صورتك
مثال: إجازة السياقة، هوية العمل، الهوية المدرسية
نقود ، أو دفتر صكوك أو بطاقة اعتماد من البنك (كرديت كارد) لاحتمال أن تدفع جزءاً من التكاليف.

إذا لم تكن تملك تأميناً:
ما يُثبت أنك تعمل أو أن لك دخل، إذا كنت تملك هذا الإثبات
مثال: وصل استلام الاجور
هوية تحمل صورتك
مثال: إجازة السياقة، هوية العمل، الهوية المدرسية

ما يثبت عنوانك
مثال: فاتورة تحمل عنوانك، كفاتورة الغاز أو الكهرباء
نقود ، أو دفتر صكوك أو بطاقة اعتماد من البنك (كرديت كارد) لاحتمال أن تدفع التكاليف.

العديد من الاطباء والمستشفيات قد يطلبون رقم الضمان الاجتماعي.
لست بحاجة لتقديم رقم الضمان الاجتماعي للأطباء أو المرضى الخاصين.

لماذا يجب عليّ أن أحدد موعداً؟
الاطباء والمرضون في الولايات المتحدة يخصصون عادة فترة زمنية محددة يقضونها مع المريض.
وهم عادة ما يرون مريضاً قبل رؤيتك مباشرة وواحداً آخر بعد أن يروك.

ما هي المدة التي يستغرقها الموعد مع الطبيب؟
يعتمد هذا على السبب الذي ذهبت من أجله الي الطبيب.
يمكن أن يستغرق الموعد فترة لا تتجاوز خمس عشرة دقيقة.

هل يجب أن أكون في الموعد المحدد؟
من المهم أن تلتزم بالوقت المحدد لموعدك.
إذا تأخرت، قد لا يراك الطبيب وربما عليك أن تدفع الأجر.



ما الذي يجب أن أقوله عندما أحدد موعداً؟

أعط أسمك ورقم هاتفك.
أعلن عن أعراضك. (أشرح ما تشعر بأنه على غير ما يرام).
وضح نوع التأمين الذي تملكه.
أجب على الأسئلة بأفضل ما يمكنك.

من المهم أن أرى طبيباً من نفس جنسي.

معظم المرضى في الولايات المتحدة يرون طبيباً من كلا الجنسين.
لكن بعض المرضى في الولايات المتحدة يحددون ما إذا كانوا يريدون رؤية طبيباً أو طبيبة.
ربما ترغب أو تحتاج للحصول على العناية من شخص من جنسك نفسه.
إذا كانت هذه رغبتك، أطلب طبيباً أو طبيبة عندما تحدد موعداً لك.
معظم الدوائر الصحية على دراية بهذه الأمور وسيحاولون مساعدتك.

معظم الدوائر ستطلب منك أن تملأ استمارات أثناء زيارتك الأولى.

الاستمارات قد تستفسر عن الأشياء التالية:

التأمين أو أشكال الدفع.

الأمراض والإصابات التي تعرضت لها في الماضي.

الأمراض والإصابات الحالية.

الأدوية التي تتناولها.

الإستمارات قد تسأل عن رقم الضمان الاجتماعي الخاص بك.

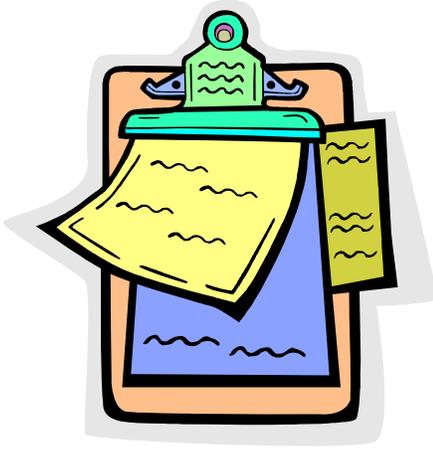
أنت لست بحاجة لتقديم رقم الضمان الاجتماعي للأطباء أو لشركات التأمين
الخصوصية.

ماذا أفعل إذا احتجت إلى مساعدة لملء الاستمارات؟

أخبر موظف أو موظفة الإستقبال بأنك تحتاج إلى مساعدة.

سيقوم هو أو هي بمساعدتك أو سيعثرون لك على شخص يمكن أن يفيدك.

إذا كانت العيادة تستعين ب مترجم لك، يمكن للمترجم أن يساعدك من خلال قراءة الاستمارات لك.



إستكشاف نظام العناية الصحية في الولايات المتحدة للمهاجرين، واللّاجئين، والمغتربين

رؤية الطبيب او الممرض

ما الذي يمكن أن اتوقعه من الطبيب أو الممرض؟
ربما كنت معتاداً على أن يخبرك الطبيب فوراً عن مصدر علتك.
ربما ترغب في الحصول على الأدوية بأسرع ما يمكن.
هذا كله يمكن أن يُنجز في زيارة واحدة.

في الولايات المتحدة، سيسألك الطبيب مجموعة من الأسئلة وربما يجري لك بعض الفحوصات البسيطة في العيادة.
ربما يرسلك الطبيب أو الطبيبة إلى مختبر طبي أو عيادة أخرى لإجراء المزيد من الفحوصات.
سيسردك الطبيب أو الطبيبة بالمعلومات عن العلة والعناية المتوفرة.
قد يتحتم عليك أن ترى الطبيب أو الممرض أكثر من مرة لمعرفة العلة.
قد لا يعطونك أدوية خلال الزيارة الأولى.



قد يرغب الطبيب في معرفة ما يتعلق بصحتك العامة.
سيسألك الطبيب أو الطبيبة عن أعراضك.
سيسألك أو تسألك عما إذا كنت تأخذ أية أدوية، إضافة إلى سؤالك عن كميتها وطريقة تناولها.
يتضمن ذلك الأدوية التي يمكن شراؤها دون وصفة طبية والاعشاب أو الوصفات العلاجية المنزلية الأخرى التي تأخذها.
(مثال: الأسبرين، وأقراص الكالسيوم).
قد يسألك الطبيب أو الطبيبة عما تفعله كل يوم.
(مثال: ماهي أنواع الأطعمة التي تأكلها؟ هل تمارس التمارين الرياضية؟)
قد يسألك عن صحة بعض أفراد أسرتك.

لماذا يسأل الطبيب كل هذه الأسئلة ولا يتخذ قراراً في الحال؟
ربما كنت معتاداً على أن الأطباء يصفون لك الأدوية أثناء زيارتك الأولى.

الأطباء في الولايات المتحدة يطرحون الأسئلة لغرض تحديد موضع العلة.
يستخدم الأطباء أيضاً الفحوص الطبية لمساعدتهم على معرفة ما هي العلة.
قد لا يستطيعون أن يخبروك عن علتك أو أن يصفوا لك دواءً في الزيارة الأولى.
اطلب من الطبيب أن يوضح لك الأمور وسيجيب عن كل تساؤلاتك.

لا أشعر بالارتياح للرد على كل هذه الأسئلة الشخصية. هل يجب علي أن اجيب؟
يمكنك أن تخبر الطبيب بأنك لا ترغب في الإجابة عن بعض الأسئلة.
سيخبرك هو أو هي عن المعلومات التي يحتاجون إليها.

ما الذي يتوقعه الطبيب أو الممرض مني؟
قد لا تشعر بالارتياح لاعطاء بعض المعلومات الشخصية.
ربما كنت معتاداً على الاستماع، ثم اتباع التعليمات بدقة.



في الولايات المتحدة يتوقع الاطباء والممرضون منك ويرغبون في أن تتعاون معهم.
أنتم فريق.

ويُتوقع منك:

- أن تُؤشر إلى مواطن الخلل في صحتك
- أن تجيب على الأسئلة على أحسن وجه
- أن تطرح الأسئلة وتستمع الى الأجوبة
- أن تتخذ القرارات حول ما يجب عمله

إذا لم تشعر بالارتياح في الإجابة عن الأسئلة، أخبر الطبيب بذلك.

تذكر، أنت المسؤول عن صحتك.

كيف لي أن أخبر الطبيب عن اعراضي؟

قد لا تكون على دراية بالكلمات التي تستخدم لشرح الأعراض في الولايات المتحدة. سترغب في أن تخبر الطبيب عن الأشياء التي تشعر أن بها علة أو أنها مختلفة في جسمك.

أمثلة:

معدتي تؤلمني
صدري يؤلمني
لدي مشاكل في التنفس
كنت اتقيأ
عندي حمى
وستحتاج أيضاً الى التحدث عن الوقت الذي بدأت فيه هذه الأعراض وفيما إذا كانت تزداد سوءاً.



كيف لي أن أعلم ما هو أفضل شيء يجب القيام به؟

إطرح الأسئلة

هذه هي الطريقة لمعرفة مرضك وكيفية علاجه.
من الشائع جداً في الولايات المتحدة طرح الأسئلة على الطبيب أو الممرض.
بعض الأطباء قد يبدو مستعجلين.
لاتدع ذلك يمنعك من طرح الأسئلة.
لاتتخوف من طرح الأسئلة!

طلب مني طبيبي أن أعود. هل يجب علي أن أفعل ذلك؟

قد ترغب في أن تحصل على العلاج منذ الزيارة الأولى.
قد لا ترغب في أن ترى الطبيب مرة أخرى.

غالباً ما يطلب الأطباء في الولايات المتحدة من المرضى العودة في موعد لاحق.
يسمى ذلك بالمتابعة.

من المهم أن تلتزم بالموعد.
المتابعة تسمح للطبيب بمعرفة فيما إذا كان العلاج فعالاً أم لا. وهذا يضمن أن تتماثل للشفاء وأن لا تمرض مرة أخرى.

طلب مني طبيبي أن أتناول دوائي كله، لكنني أشعر بتحسن. هل يجب أن استمر في أخذ الدواء الى أن ينتهي؟

إذا أخبرك الطبيب أن تأخذ الدواء كله، فمن المهم أن تفعل ذلك.
إذا توقفت عن أخذ الدواء، فربما لن تتعافى.
وقد تمرض مرة أخرى.

ماذا لو لم أكن أرغب في تناول الدواء الذي طلب الطبيب مني أن اتناوله.
قد لا يحبذ دينك تناول الأدوية.

أخبر طبيبك.
سيشرح لك هو أو هي لماذا من المهم أن تتناول الدواء، أو سيجد طريقة أخرى لمساعدتك.

ماذا أفعل إذا كنت لا أثق بطبيبي؟ هل يمكن لي أن أرى طبيباً آخر من أجل نفس المشكلة؟
ربما ترغب في رؤية طبيب آخر لمعرفة ما إذا كان هو أو هي يتفق مع ما يراه الطبيب الأول.
البعض في الولايات المتحدة يفعل ذلك. ويدعى هذا الحصول على "رأي ثانٍ".
لا تتبع هذه الطريقة عادة في المشاكل الشائعة.
تتبع هذه الطريقة عادةً في المشاكل الخطيرة.

مثال:

يقول طبيبك أنك بحاجة إلى عملية جراحية في الظهر. أنت لست متأكدًا مما يقوله. أنت ترغب في الاستماع إلى رأي طبيب ثانٍ.

التأمين لا يغطي دوماً زيارة الطبيب من أجل الحصول على رأي ثانٍ.
استفسر من شركة التأمين الخاصة بك.



في ثقافتني، يتحدث الطبيب بشأن العناية بي مع زوجي وليس معي.

في الولايات المتحدة، من الشائع بالنسبة للأطباء أن يتحدثوا مباشرة مع المرضى البالغين.
ينص القانون في الولايات المتحدة على أن الطبيب يمكن أن يتحدث فقط مع أفراد الأسرة الذين يسمح لهم المريض بذلك.
يجب عليك أن تخبر الطبيب مع أي فردٍ من أفراد العائلة تريده أو تريدها أن يتكلم.
ربما عليك أن توقع على استمارة توضح فيها أن باستطاعة الطبيب أن يتحدث حول أمور العناية بك مع شخص آخر أو مع أشخاص تختارهم أنت.

في ثقافتني، نحن لا نخبر المرضى بالأخبار السيئة. ما الذي يجب علي أن أفعله؟

في الولايات المتحدة، من الشائع إخبار المريض حول مرضه أو مرضها. وذلك من أجل أن يتمكن المريض من إتخاذ قرار بشأن العناية به. وهذا ينطبق أيضاً حتى في حال كون المريض في النزوح الأخير.
ربما ترغب عائلتك في التحدث مع الطبيب حول من يجب أن يتحدث أو تتحدث إليه من أفراد الأسرة.

يبدو أن الطبيب يريد أن أجيبه في الحال. أنا بحاجة لأن أفكر في الأمر.
ربما من الشائع في ثقافتك أن يكتفي المرء بالسكوت عندما يتم اتخاذ قرار.
في الولايات المتحدة، من المرجح أن يتوجه المرضى بالاسئلة إلى الطبيب أو التحدث معه.
من الممكن أن لا يدرك الطبيب معنى صمتك.
يمكن لك أن توضح له أنك تستخدم الوقت لكي تفكر.

هل يمكن لي رؤية الطبيب أو الممرضة من أجل عدة مشاكل في نفس الوقت؟
في وطنك الأم، ربما يكون بإمكانك التحدث إلى الطبيب عن مشاكل عديدة في اجتماع واحد.

في الولايات المتحدة، أغلب الأطباء لا يرغبون في التعامل مع عدة مشاكل في زيارة واحدة.
لا ضرر في الاستفسار عن المشاكل الأخرى أيضاً.

سوف يخبرك الطبيب إذا كنت بحاجة إلى موعدٍ آخر.
تذكر، قد تكون المواعيد في الولايات المتحدة قصيرة جداً.

ماذا أفعل إذا زرت الطبيب وتناولت الدواء، ولكنني لم أشعر بتحسّن حالتني الصحية أو ساءت حالتني ؟
يجب عليك أن تخبر الطبيب في حال لم تشعر بتحسّن حالتك الصحية أو في حال ساءت.
قد تكون بحاجة إلى رؤية الطبيب مرة أخرى.
يفعل الأطباء ما بوسعهم ، ولكن قد يتوجب عليهم رؤيتك لأكثر من مرة ليتأكدوا ما هي العلة.
من المفيد أن تزور الطبيب نفسه مع مرور الزمن.
سيتمكن الطبيب من معرفة تاريخك الصحي.
سيساعد ذلك في التوصل إلى التشخيص الصحيح للحالة.



إستكشاف نظام العناية الصحية في الولايات المتحدة للمهاجرين، واللّاجئين، والمغتربين

التحدث إلى الطبيب أو الممرض

قد يكون من المهم لك بشكل خاص أن تثق بطبيبك.
ربما ترغب في أن يكون طبيبك كريماً وأن يظهر الاحترام.

ما هو أسلوب المخاطبة الشائع بالنسبة للأطباء في الولايات المتحدة؟
في الولايات المتحدة، يمكن أن يكون إظهار الاحترام مختلفاً عما هو عليه في موطنك الأم.
في الولايات المتحدة، إذا نظر الطبيب في عينيك مباشرةً، يعتبر هذا دليل على الاحترام.
ربما يتحدث هو أو هي إليك بشكل مباشر وغير رسمي.

يبدو أن الطبيب يريد أن أجيبه في الحال. أنا بحاجة لأن أفكر في الأمر.
ربما من الشائع في ثقافتك أن يكتفي المرء بالسكوت عندما يتم اتخاذ قرار.

في الولايات المتحدة من المرجح أن يتوجه المرضى بالاسئلة الى الطبيب أو
التحدث معه.

من الممكن أن لا يدرك الطبيب معنى صمتك.
يمكنك أن توضح له أنك تستخدم الوقت لكي تفكر.



هل سيكون الطبيب مهتماً؟

في ثقافتك، يمكن أن تتوقع أن يتحدث الطبيب معك بطريقة ودية.
قد يبدو الطبيب دافئاً ومهتماً.

الأطباء في الولايات المتحدة يحافظون عادةً على مسافة مهنية بينهم وبين المرضى.
وحديثهم يمكن أن يكون مباشراً جداً.
قد يبدو عليهم البرود وعدم الإهتمام.
قد لا يتحدثون معك كثيراً حول حياتك أو حياتهم.
قد لا تكون الفترة الزمنية التي يقضيها الطبيب معك كافية بالنسبة لك.

كيف لي أن أعرف أن باستطاعتي الوثوق بطبيبي؟

قد يكون مهتماً بالنسبة لك أن يكون طبيبك مطلعاً على ثقافتك.
قد تكون هذه إحدى الطرق لمعرفة أن بإمكانك الوثوق به أو بها.

في الولايات المتحدة، تعتمد الثقة غالباً على مقدار ما يعرفه الطبيب.
العلاج الناجح غالباً ما يكون العامل الأهم في تطوير الثقة.
المرضى أيضاً يميلون إلى الأطباء الذين يستمعون إليهم ويجيبون على أسئلتهم.

بعض أشكال اللمس او نزع الملابس ممنوعة في ثقافتني. ما الذي عليّ فعله؟

من المعتاد ان يلمس الطبيب المريض في بعض حالات العناية الصحية.
ومن المعتاد ايضاً ان يكشف المريض او ان تكشف المريضة عن بعض اجزاء جسمها.
قد يُعتبر هذا الأمر غير عادي في ثقافتك، أو قد يكون محرماً.



أخبر الطبيب أو الممرض بذلك.
تحدث عن كيفية العمل على حل الموضوع سوية.

في ثقافتني، يتحدث الطبيب بشأن العناية بي مع زوجي وليس معي.
في الولايات المتحدة، من الشائع بالنسبة للأطباء أن يتحدثوا مباشرة مع المرضى البالغين.
ينص القانون في الولايات المتحدة على أن الطبيب يمكن أن يتحدث فقط مع أفراد الأسرة الذين يسمح لهم المريض بذلك.

يجب أن تخبر الطبيب الى أي فرد من أفراد العائلة تريده أن يتكلم.
ربما عليك أن توقع على استمارة توضح فيها أن باستطاعة الطبيب أن يتحدث حول العناية بك مع شخص آخر أو مع أشخاص تختارهم أنت.

في ثقافتني، نحن لا نخبر المرضى بالانباء السيئة. ما الذي يجب علي أن أفعله؟
في الولايات المتحدة، من الشائع إخبار المريض حول مرضه أو مرضها.
وذلك من أجل أن يتمكن المريض من إتخاذ قرار بشأن العناية به.
وهذا ينطبق أيضاً حتى في حال كون المريض في النزاع الأخير.
ربما ترغب عائلتك في التحدث مع الطبيب حول من يجب التحدث اليه من أفراد الأسرة.

ماذا يجب أن أفعل إذا كنت أنا أو عائلتي لا نتفق مع الطبيب؟
في الولايات المتحدة، من الشائع أن تخبر الطبيب عندما لا نتفق معه.
عند ذلك يمكن لك وللطبيب ان تبحثا في كيفية الوصول الى اتفاق.
الطبيب يرغب في ذلك لكي تتابع العلاج.



إستكشاف نظام العناية الصحية في الولايات المتحدة للمهاجرين، واللّاجئين، والمغتربين

طرح الأسئلة



كيف لي أن أعرف ما هو أفضل شيء أفعله؟
إطرح الأسئلة.

بهذه الطريقة يمكنك معرفة مرضك وكيفية علاجه.
هذا مهم جداً لأن عليك أن تقرر بشأن ما يتعلق بالعناية بك.
لأن المواعيد قصيرة، فإن أجوبة الأطباء قد تكون قصيرة.
إذا لم يزودك الطبيب بمعلومات كافية، اطلب منه المزيد.

ماهي أنواع الأسئلة التي يجب علي أن أطرحها؟
من المهم أن تسأل على الأقل هذه الأسئلة الثلاثة:
ما هي مشكلتي الرئيسية؟
ما الذي أحتاج أن أفعله؟
لماذا من المهم لي أن أفعل ذلك؟

قد تكون هناك أسئلة أخرى إضافية من المهم طرحها.
اطرح كل الأسئلة التي تحتاج لسؤالها من أجل معرفة مشكلتك بشكل تام
وما يجب عليك أن تفعله.

أنا لا أفهم وأخجل من طرح الأسئلة مرة ثانية.
يستخدم الأطباء أحياناً كلمات يصعب فهمها.
حتى الأشخاص الذين يعرفون اللغة الانجليزية جيداً قد لا يفهمون.
إذا لم تفهم، اخبر الطبيب.
اطلب من الطبيب أو الطبيبة استخدام كلمات أسهل على الفهم أو رسم الصور لمساعدتك على الفهم.

طلب مني الطبيب إجراء فحوص ولم أسمع بالنتائج. هل يعني هذا انني بخير؟
ليس بالضرورة.

من المهم أن تتحدث عن نتائج الفحص مع طبيب أو ممرض.
إذا لم تسمع عن نتائج الفحص، إتصل بعيادة الطبيب للإستفسار.
سيعطيك بعض الأطباء رقم هاتف لتسأل عن نتائج الفحوص.
من المهم أن تقوم بذلك.

لماذا يريد الطبيب أن يرسلني الى طبيب آخر؟
قد تكون غير معتاداً على أن تُرسل الى طبيب مختلف لإكتشاف مواطن الخلل أو للحصول على علاج.
قد يسبب ذلك ازعاجاً وربما يكون مكلفاً.

في الولايات المتحدة، من الشائع بالنسبة للأطباء أن يرسلوك الى طبيب آخر لمعالجة نوع محدد من المرض.
قد يطلق على هذا الطبيب إسم "اختصاصي".
بعض الاختصاصيين هم:

طبيب القلب وهو متخصص في مشاكل وأمراض القلب
وهو متخصص في أمراض المعدة والأمعاء طبيب الجهاز الهضمي

إستكشاف نظام العناية الصحية في الولايات المتحدة للمهاجرين، واللاجئين، والمغتربين



الحصول على الأدوية من الصيدلية أو مخزن بيع الأدوية

أحتاج الى الحصول على الدواء الذي وصفه الطبيب. أين علي أن أذهب؟
في الولايات المتحدة، عليك أن تذهب الى الصيدلية أو محل بيع الأدوية للحصول على الدواء الذي وصفه الطبيب.
سيجهزك الصيدلي بالدواء المحدد لك.

كيف لي أن أعرف الى أية صيدلية يجب أن أذهب؟
يمكن أن تزودك معظم الصيدليات ومحال بيع الأدوية بالدواء الذي طلبه الطبيب.
قد تطلب منك شركة التأمين أن تذهب الى صيدليات معينة.
من المهم أن تذهب الى الصيدليات التي يخبرونك عنها لكي يقوموا بدفع ثمن أدويةك.
بإمكان الصيدلية ايضاً اخبارك إذا كانوا يقبلون تأميناً معيناً.
إذا لم تكن تملك تأميناً، يمكنك الذهاب الى أية صيدلية.

مالذي يجب أن آخذ معي إلى الصيدلية؟
تأكد من أخذ الوصفة الطبية التي استلمتها من الطبيب.
إذا كنت تملك تأميناً صحياً، خذ بطاقة التأمين أو المديكايد أو فاميس أو فاميس بلاس.
خذ هوية تحمل صورتك.

ما الذي يفعله الصيدليون؟
يقوم الصيدليون في الولايات المتحدة بتزويدك بالأدوية التي يطلبها طبيبك.
وباستطاعتهم أن يخبروك عن كل ما يتعلق بدوائك.
ليس باستطاعتهم أن يخبروك عن الخلل في صحتك.



ماهي المعلومات التي يجب أن اعرفها عن دوائي؟
هناك خمسة أشياء على الأقل يجب أن تعرفها عن دوائك.

- كمية الدواء التي يجب أن تتناولها
- متى تتناول دوائك
- الى متى تستمر في أخذ الدواء
- إذا كان عليك أخذ الدواء عند الأكل
- كيف ستشعر بعد أخذ الأدوية

أين أحصل على هذه المعلومات؟
يجب على الطبيب أو الصيدلي أن يعطيك هذه المعلومات.
من المهم أن تتبع التعليمات التي يزودونك بها.
إذا لم تفهم، اطلب منهم أن يستخدموا لغة أسهل في الحديث أو أن يرسموا صوراً توضيحية.

طلب مني طبيبي أن آخذ دوائي بشكل كامل، لكنني أشعر بان صحتي أفضل. هل يجب علي أن انهي دوائي؟
قد تشعر بالتحسن قبل انتهاء الدواء بشكل كامل وترغب بالتوقف.
إذا كان الطبيب قد أخبرك باخذ الدواء كاملاً فمن المهم أن تفعل ذلك.
إذا توقفت عن اخذ الدواء، قد لا تتماثل للشفاء.
ويمكن ايضاً أن تمرض ثانية.



في ثقافتى، يمكن ان توجد أوقات لا نتناول فيها الدواء.
قد تكون هناك اوقات لايتناول فيها البعض في ثقافتك الأدوية خلال فترة النهار.

تحدث مع الطبيب أو الصيدلي.

قد يكون ضرورياً تناول بعض الأدوية في أوقات محددة.

أخبرني الطبيب أن هذا الدواء يباع "فوق المنضدة"، مالذي يعنيه ذلك؟
هذا هو الدواء الذي تستطيع الحصول عليه دون وصفة طبية.
وهو موجود عادة على رفوف مخازن بيع الأدوية والسوبرماركت.
لاحتاج الى روية الصيدلي لتحصل على هذه الأدوية.
لكن الصيدلي يمكن أن يجيب على الأسئلة المتعلقة بهذه الأدوية.

هل من المسموح أن استخدم دوية تقليدية الى جانب ادوية الطبيب؟

ربما يمكنك أن تستخدم بعض انواع العلاج المنزلي بالاضافة الى الطب في الولايات المتحدة.
استخدام بعض هذه الأنواع قد يكون مقبولاً، كاستخدام فواكه الحمضيات، العسل وعصير نبات القيقب لالتهاب الحنجرة.

قد يُعتبر البعض الآخر ضاراً.

تأكد من اخبار الطبيب حول جميع الاطعمة والمشروبات التقليدية او الادوية الأخرى التي تتناولها.

هناك إعلانات عن العديد من الأدوية "الطبيعية" كما انها متوفرة في الأسواق. اليست هذه الأدوية صحية؟
ليست كل الأدوية "الطبيعية" جيدة.

قد لاتكون مناسبة لمرضك.

قد لاتنسجم مع الأدوية الأخرى التي تأخذها.

قد تكون مؤذية أيضاً.

إذا كان لديك استفسار عن دواء أو عشب ما في المخزن، فمن الأفضل أن تسأل الصيدلي كي يساعدك.

إذا لم يتمكن الصيدلي من الإجابة على سؤالك، يمكنه (أو يمكنها) أن يخبرك عن كيفية الحصول على مساعدة.

ماذا لو أن الأدوية الأميركية التي وصفها لي الطبيب أو الأدوية الأخرى تجعلني أشعر بأن حالتي سيئة؟

إذا جعلك الدواء تشعر بأن حالتك سيئة، إتصل بالطبيب.

إذا كنت مريضاً جداً، اذهب الى غرفة الطوارئ.

ليست لدي القدرة على دفع ثمن دوائي.

قد يكون ثمن الدواء في الولايات المتحدة مرتفعاً.

اطلب من طبيبك أو الصيدلي أن يوضحوا لك ما يتعلق بالمساعدة في دفع الثمن.

هناك برامج أخرى قد تساعدك ايضاً في دفع ثمن دواءك.

بعض شركات الأدوية تبيع بأسعار مخفضة للأشخاص الذين يحتاجون الى مساعدة.

بعض البرامج الأخرى:

الشراكة من أجل المعونة الدوائية.

Partnership for Prescription Assistance (PPA)

1-888-477-2669

<http://www.pparxva.org>



شراكة آر أكس

Rx Partnership

أدوية مجانية لمن هم بلا تأمين في فرجينيا

1-866-262-5510

<http://www.rxpartnership.org/>

للحصول على معونة إتصل بـ:

دائرة الخدمات الاجتماعية المحلية

لتجد أقرب وكالة في المدينة أو المقاطعة التي تسكن فيها

1-800-552-3431

<http://www.dss.virginia.gov/localagency/>



إستكشاف نظام العناية الصحية في الولايات المتحدة للمهاجرين، واللاجئين، والمغتربين

في المستشفى

أرغب في أن تكون عائلتي معي في المستشفى.
من المفيد أن يكون أفراد عائلتك وأصدقائك معك في المستشفى.
تحدد أغلبية المستشفيات في الولايات المتحدة عدد الأشخاص المسموح لهم البقاء في غرفتك في وقت واحد.
بعض المستشفيات تسمح لشخصين فقط ان يكونا معك في الوقت نفسه.
يمكنك أن تخبر الممرض أو الطبيب عن سبب رغبتك بوجود عدد أكبر من الأشخاص معك في الغرفة.
قد يسمح أو لا يسمح الطبيب أو الممرض بوجود عدد أكبر من الأشخاص في غرفتك.



يجب علي أن أتبع حمية معينة من أجل ديانتي. ماذا يجب أن أفعل؟
يمكن للمستشفى أن يقدم لك حمية خاصة تلبي حاجاتك.
أخبر الطبيب والممرض أيضاً.

يجب علي أن أصوم خلال فترة النهار في شهر رمضان. لن أكل أو أتناول أدوية.
أخبر الطبيب والممرض أيضاً.
قد يخبرك هو أو هي بأن هذا القرار غير حكيم.
قد يلحق هذا ضرراً بصحتك.

نحن محتشمون جداً في ثقافتنا. أنا لا أرغب في أن أكشف عن جسدي.
ربما يكون محرماً في ثقافتك أن تكشف عن جسدي.
تحدث مع الطبيب أو الممرض.
سيساعدك موظفو المستشفى قدر المستطاع في هذا الشأن.
في حالات عديدة قد تكون قادراً على ارتداء ملابس النوم الخاصة بك.
قد تكون قادراً على الإستحمام أو أن يسهر أحد أقاربك على نظافتك.
بإمكانك ان تطلب منهم ان يطرقوا باب الغرفة قبل الدخول.

استكشاف نظام العناية الصحية في الولايات المتحدة للمهاجرين، واللاجئين، والمغتربين أسرتي



ربما لا ترى نفسك منفصلاً عن عائلتك.
ربما تكون معتاداً على اصطحاب عدد من أفراد العائلة إلى مواعيدك الطبية.
ربما تشعر أنك وجودهم بالراحة لانهم يساعدونك في اتخاذ القرارات المتعلقة بالعناية
الصحية.
قد يتحدثون مع الطبيب أو الممرض بالنيابة عنك.

أريد أن اصطحب عائلتي معي الى عيادة الطبيب أو المركز الصحي. هل لي أن أفعل ذلك؟
في الولايات المتحدة، يذهب معظم المرضى إلى عيادة الطبيب أو المركز الصحي لوحدهم أو مع شخص واحد آخر.
قد يكون مفيداً اصطحاب احد الاشخاص معك.
هذا الشخص يمكن ان يساعد في توجيه الأسئلة والاستماع إلى الاجوبة.
لكن الطبيب قد لا يكون معتاداً على استقبال عدة أشخاص في موعد طبي واحد.
قد يسمح أو لايسمح الطبيب أو العيادة للجميع بدخول غرفة الفحص معك.
في هذه الحالة، قد يتحتم عليك ان تقرر أياً من افراد العائلة تريده ان يكون معك.

أنا لست الشخص الذي يتخذ القرارات في عائلتي فيما يتعلق بالعناية الصحية.
ربما من المعتاد ان يتخذ عدد من الاقارب الذكور القرارات المتعلقة بالعناية الصحية بك.
إن هذا غير شائع لدى البالغين في الولايات المتحدة.
في الولايات المتحدة، قد يتحدث المرضى مع اسرتهم، لكنهم عادة يقررون بأنفسهم ما يتعلق
بالعناية بهم.
من المهم ان تخبر الطبيب عن الشخص الذي سيتحدث باسم العائلة.



هل سيتحدث الطبيب الى أفراد العائلة الآخرين؟
في الولايات المتحدة، عادةً ما يتحدث الطبيب مباشرة الى المرضى البالغين.
قوانين الولايات المتحدة تنص على أن بإمكان الطبيب التحدث فقط الى افراد العائلة الذين يسمح لهم المريض بذلك.
عليك أن تحدّد للطبيب الى أي من أفراد العائلة يمكنه ان يتكلم.
ربما عليك أن توقع على إستمارة توضح أياً من أفراد اسرتك مَحُول بالحصول على المعلومات الصحية التي تخصك.

ماذا لو لم يرغب والدي أو أحد أقاربي الذكور بأن أنفذ ما يقوله الطبيب؟ في الولايات
المتحدة، القرار يعود لك.

إذا صادفت مشاكل، تحدث الى الطبيب او الممرضة.
هو أو هي يمكنه ان يساعد في شرح أسباب الحاجة الى العناية الصحية.



أرغب في أن تكون عائلتي معي في المستشفى.

ربما من المفيد أن يكون افراد الأسرة أو الاصدقاء معك في المستشفى.
تحدّ أغلبيّة المستشفيات في الولايات المتحدة من عدد الاشخاص الذين يمكنهم أن يتواجدوا في غرفتك في الوقت نفسه.
بعض المستشفيات تقول انها تسمح لشخصين فقط ان يكونا معك في كل مرة.
يمكنك ان تخبر الممرض أو الطبيب عن سبب رغبتك بوجود عدد اكبر من الاشخاص معك في الغرفة.
ربما يسمح الطبيب أو الممرض بتواجد عدد أكبر من الاشخاص في غرفتك أو لا يسمحان بذلك.

إستكشاف نظام العناية الصحية في الولايات المتحدة للمهاجرين، واللّاجئين، والمغتربين

صحة النساء



ما المقصود بصحة النساء؟

صحة النساء هي الخدمات التي تحتاجها النساء فقط:
إجراء فحوصات أنثوية عامة بشكل منتظم
الرعاية أثناء الحمل
موانع الحمل

من الذي يقدم العناية الصحية للنساء؟

تقدم العناية الخاصة بالنساء من قبل:
الطبيب الإخصائي بأمراض النساء: يساعد في الحفاظ على سلامة الاجهزة التناسلية ومعالجة المشاكل
الطبيب المولّد: يساعد أثناء فترة الحمل والمخاض
الممرضة الممارسة: تساعد في الحفاظ على سلامة الاجهزة التناسلية ومعالجة المشاكل القابلة: تساعد أثناء فترة الحمل والولادة

في بلادِي، العناية الأنثوية والتوليد تعتبر قضايا نسائية. هل يجب عليّ ان اراجع أحد الأطباء من الرجال لإي من هذه الخدمات؟

كلا. يمكنك بشكل عام ان تختاري امرأة من أجل العناية الأنثوية أثناء فترة الحمل.

في ثقافتِي، نحن لا نرغب في أن تجري امرأة غير متزوجة فحوصات نسائية.

ربما من غير المعتاد في ثقافتك ان تجري امرأة غير متزوجة فحوصات عامة نسائية.

ربما يفضل حماية عذرية امرأة غير متزوجة.

قد تكون مناقشة قضايا الجنس محرمة أو تسبب إحراجاً شديداً لكِ.

في الولايات المتحدة، يعتبر حصول كلّ النساء على العناية الأنثوية بانتظام أمراً شائعاً.

يقوم الطبيب أو الممرضة بفحص كافة الأعضاء التناسليّة والجنسيّة.

ربما يجري أو يوصي الطبيب أو الطبيبة بإجراء فحوصات منتظمة للكشف عن الأمراض.

هذه الفحوصات لا تمثل خطراً على العذرية.

إبحثي ما يقلقك في شأن حماية العذرية مع الطبيب.

لماذا تعتبر الفحوصات النسائية مهمة؟

لأنها تساعدك في الحفاظ على صحتك وفي تشخيص المشاكل في وقت مبكر.

ماهي الفحوصات التصويرية التي يجب القيام بها؟

هناك ثلاث فحوصات طبيّة تصويرية رئيسيّة للنساء:

تخطيط الثدي (ماموغرافي): للكشف عن سرطان الثدي

مسحة عنق الرحم (مسحة باب): للكشف عن سرطان عنق الرحم

قياس كثافة العظام: لمعرفة فيما إذا كانت عظامك قد بدأت تضمر واحتمال ان تنكسر

هل سيجري الطبيب او القابلة فحصاً للأمراض المنتقلة جنسياً؟

ربما من المحرم في ثقافتك مناقشة الأعراض الأنثوية.
قد تشعرى بالإهانة إذا تمّ الحديث عن الامراض المتنقلة جنسياً.
في الولايات المتحدة، تناقش الأعراض الأنثوية بصراحة.
من المهم ان تخبري طبيبك او قابلتك إذا ظهرت لديك أعراض غير عادية.
ربما تكون هذه علامات لمشاكل شائعة وليست لأمراض متنقلة جنسياً .
يمكن علاج معظم الأمراض المتنقلة جنسياً بنجاح.

بعض أشكال اللمس او نزع الملابس ممنوعة في ثقافتى. ما الذي يجب عليّ فعله؟
من المعتاد ان يلمس الطبيب المريض في بعض حالات العناية الصحية.
ومن المعتاد ايضاً ان تكشف المريضة عن بعض اجزاء جسمها.
قد يُعتبر هذا الأمر غير عادي في ثقافتك. او قد يكون محرماً.
أخبري الطبيب او الممرضة بذلك.
ناقشي كيفية حل الموضوع سوية.

ماهي انواع الرعاية المتوفرة للنساء الحوامل؟

في الولايات المتحدة، تجري معظم النساء فحوصات جسدية خلال فترة الحمل
(رعاية ما قبل الولادة).
سوف يراقب ويتابع الطبيب أو القابلة صحة المرأة والطفل.
سوف يقوم أحدهما بمساعدتك أثناء الولادة.
وسوف يقوم الطبيب أو القابلة أيضاً بتعليمك عن كيفية العناية بطفلك بعد الولادة.



من سيساعدني على ولادة طفلي؟
في وطنك الأم، قد يعتبر إنجاب الأطفال شأناً نسائياً.
ربما تفضلين رؤية قابلة.
في الولايات المتحدة، تراجع النساء إما أخصائي التوليد أو القابلة للمساعدة على
ولادة الطفل.
من المعتاد ان تلد النساء في المستشفى.
بعض القابلات يولدن الاطفال في البيت.

أرغب في حضور الإناث من عائلتي وصديقاتي معي أثناء ولادة الطفل. هل هذا ممكن؟
قد يكون ذلك ممكناً.
تحدثي مع طبيبك أو مع القابلة حول من تريدينهم معك أثناء الولادة.
هي أو هو قد يحدد عدد الاشخاص الذين يمكنهم ان يتواجدوا معك.

أرغب أن يُجرى تطهير طفلي في المستشفى. هل هذا ممكن؟
قد يكون شائعاً في ثقافتك أن يتم تطهير طفلك مبكراً بعد الولادة.
يمكن إجراء التطهير في الولايات المتحدة.
تحدثي مع طبيبك أو مع القابلة عن هذا الأمر.

هل تقوم النساء بالإرضاع من الثدي في الولايات المتحدة؟
نعم. العديد من النساء في الولايات المتحدة يرضعن اطفالهن من الثدي.
من المعتقد أن الإرضاع من الثدي هو من أكثر الطرق الصحية في تغذية الاطفال الرضع.
يساعد الإرضاع على حماية الطفل الرضيع من الامراض.
بعض الناس قد يعترضون على رؤية النساء يرضعن من الثدي في الاماكن العامة.
هل سيعطيني صاحب العمل إجازة من العمل لأكون مع طفلي بعد الولادة؟

التمتع باجازة أمومة بعد الولادة يمكن أن يختلف من بلد لآخر في العالم العربي. بعض البلدان تعطي اجازة لعدة أشهر. في الولايات المتحدة هناك ما يُسمى بتشريع العائلة والإجازة الطبية (FMLA). بموجب هذا القانون، قد يسمح لك باجازة غير مدفوعة تصل الى 12 اسبوعاً لتعتني بمولود جديد او طفل لديه حالة صحية خطيرة. اسألني رب العمل عن السياسة التي يتبعها. أو اتصلي بوزارة العمل الاميركية 1-866-487-2365 <http://www.dol.gov/dol/topic/benefits-leave/fmla.htm>



هل يتحتم على طفلي أن يلقح؟
في وطنك الأم، قد لايعطى الناشئون والأطفال تلقينات منتظمة. في الولايات المتحدة، تعطي التلقينات للوقاية من الأمراض. ويطلق عليها اسم "مناعة". على طبيبك أو العيادة إعطاؤك قائمة بالتلقينات. القائمة ستحدد مواعيد اخذ التلقينات. لقائمة بالتلقينات الضرورية إذهب إلى الموقع الإلكتروني: <http://www.vdh.virginia.gov/epidemiology/immunization/acip.htm> بإمكانك أيضاً الحصول على القائمة من قسم الخدمات الاجتماعية في منطقتك.

ماذا افعل اذا كنت لا أملك تأميناً؟
هناك برامج في فرجينيا قد تساعد:

FAMIS MOMS
التأمين الصحي الحكومي في فرجينيا(مديكايد) للنساء الحوامل ولشهرين بعد الولادة لمزيد من المعلومات، يمكنك الاتصال بـ: 1-866-873-2647 <http://www.famis.org>

إن المرأة الغير مؤهلة لفاميس مومز قد تكون مؤهلة لمديكايد من أجل النساء الحوامل أو مديكايد للخدمات الطارئة للمزيد من المعلومات عن مديكايد إتصل بـ: دائرة الخدمات الاجتماعية المحلية في المنطقة أو المقاطعة التي تعيش فيها لتجد أقرب دائرة: 1-800-552-3431 <http://www.dss.virginia.gov/localagency/>

FAMIS
التأمين الصحي في فرجينيا للأطفال الذين لا يملكون تأميناً صحياً. لمزيد من المعلومات، يمكنك الاتصال بـ: 1-866-873-2647 <http://www.famis.org>

إن وضع الأهل القانوني لا يؤثر على قدررة الطفل على حصوله على فاميس. هناك أيضاً مساعدات إذا كان لديك تأميناً صحياً ولكن بشكل غير كاف:

FAMIS Plus

التأمين الصحي الحكومي في فرجينيا للأطفال (مديكايد اطفال)
الاطفال الذين دخلوا الولايات المتحدة بغض النظر عن تاريخ دخولهم يمكن ان يكونوا مؤهلين للحصول على
(مديكايد) وفقاً لوضعهم القانوني في البلد (هجرة).
لمزيد من المعلومات، الاتصال بـ:

1-866-873-2647

<http://www.famis.org>

الوضع القانوني للهجرة الخاص بالوالدين لا يؤثر على أهلية الطفل

للحصول على FAMIS Plus

تغطي برامج تأمين FAMIS و FAMIS Plus:

زيارة الطبيب

العناية في المستشفى وفي غرفة الطوارئ
فحوصات الطفل- السليم، والرضيع- السليم
اللقاحات

وصفات الأدوية

التحليلات المختبرية وأشعة اكس

فحص النظر والعناية بالأسنان

العناية بالصحة النفسية

وغيرها...

ولاية فرجينيا لا تقوم بتبليغ دائرة الهجرة عن أى شخص يحصل على الخدمات او يتقدم بطلب للحصول عليها من
خلال برامج تأمين FAMIS أو FAMIS Plus أو FAMIS MOMS.

ماذا أفعل لو لم يكن باستطاعتي إرضاع طفلي؟

برنامج (دبليو، أي، سي WIC) للنساء، والأطفال الرضع والأطفال
WIC هو برنامج غذائي تكميلي، للنساء والأطفال الرضع والأطفال.
عليك أن تتمتعي ببعض المقومات من أجل الحصول على هذه الخدمات.



من المؤهل للحصول على WIC؟

النساء الحوامل، وحديثات الولادة واللواتي يرضعن من الثدي
الأطفال الرضع بعمر أقل من سنة
الاطفال بعمر خمس سنوات أو أقل

لمزيد من المعلومات او للحصول على المساعدة يمكنك الاتصال بـ:

1-888-942-3663

<http://www.vahealth.org/wic>

ماذا أفعل إذا تعرضت لحادث جسدي طارئ أثناء الحمل او في ما يخص طفلي؟

إتصلي بـ 911

ستأخذك سيارة إسعاف الى المستشفى.

أين يمكن لي الحصول على موانع الحمل؟

معظم المتخصصين في مجال العناية الصحية بالنساء يوفرن وسائل لتحديد النسل (موانع الحمل).

بإمكانهم أيضاً ان يساعدوك في التخطيط لإنجاب الأطفال وتعليمك حول تربيتهم.
هناك أيضاً عيادات مجانية أو بأجور منخفضة تتمكنين فيها من الحصول على العناية الصحية للنساء.

ماهي أشكال موانع الحمل المتوفرة؟

بعض أنواع موانع الحمل قد لا تكون شائعة في وطنك الأم.
وذلك لأسباب ثقافية أو دينية.
تحديد النسل (موانع الحمل) أمرٌ شائع جداً في الولايات المتحدة.
معظم المتخصصين في مجال العناية بصحة النساء يوفرّون مواد تحديد النسل (موانع الحمل).
بإمكانهم أيضاً مساعدتك في التخطيط للاطفال وتعليمك بشأن تربية الاطفال.
هناك أيضاً عيادات مجانية أو بأجور منخفضة بإمكانك أن تحسلي فيها على الرعاية الصحية النسائية.

ماهي أنواع (موانع الحمل) المتوفرة في الولايات المتحدة؟

تتوفر عدة أنواع من موانع الحمل.
بعض الأنواع يحتاج الى وصفة طبية من الطبيب.
البعض الآخر لا يحتاجها.

يمكنك أن تتعاوني مع الطبيب أو القابلة لتجدي النوع الذي يناسبك من موانع الحمل.

أشكال موانع الحمل المتوفرة تشمل:

- حبوب منع الحمل أو لصقات (تحتاج الى وصفة طبية)
- قرص حاجز (يحتاج الى وصفة طبية)
- اللولب (يحتاج الى وصفة طبية)
- المطاط (الواقي والرغوي) (لا تحتاج الى وصفة طبية)
- حبوب منع الحمل الطارئة (لا تحتاج الى وصفة طبية)



إستكشاف نظام العناية الصحية في الولايات المتحدة للمهاجرين، واللاجئين، والمغتربين

الطب التقليدي



قد تستخدم بعض أنواع العناية في ثقافتك إضافة إلى الطب الغربي.
على سبيل المثال، قد يكون مألوفاً استخدام التداوي المنزلي للمساعدة في علاج
المرض.
يمكن استخدام الأدوية الشعبية التي ليست لها علاقة بالطب لتوفير الراحة.
قد تستخدم الصلاة أيضاً لتوفير الراحة ومساعدة المريض على الشفاء.

هل الأطباء مطلعون على الطب التقليدي المستخدم في بلدي؟
من غير المحتمل أن يكون الأطباء في الولايات المتحدة غير مطلعين كثيراً على أنواع
العلاج المنزلي أو الطب الشعبي أو الصلاة المتبعة في وطنك.
قد تحتاج إلى توضيح بعض أنواع العناية المنزلية التي تستخدمها.
إذا استعنت بمترجم، فإن المترجم سيساعدك في توضيح ذلك.

من المألوف في وطني استخدام العلاج المنزلي للمساعدة في معالجة المرض. هل سيسمح لي طبيبي في استخدام
العناية المنزلية لمعالجة المرض؟

هناك تفاوت في هذا الشأن يعتمد على العلاج وطبيعة المرض لكل شخص.
ربما يرى الأطباء أن هناك فائدة في استخدام بعض أنواع العلاج المنزلي.
أمثلة:

أكل السكر أو فاكهة الحمضيات مع العسل لعلاج التهاب الحنجرة.
استخدام كمادات باردة للمساعدة في تخفيض الحمى.
قد لا يفهم الأطباء بعض أنواع العلاج المنزلي.
أمثلة:

الحجامة لتقليل آلام الظهر.
قد يرى الأطباء أن بعض أنواع العلاج المنزلي يحتمل أن تكون مؤذية.
أمثلة:

النزيف لتقليل ضغط الدم.
حرق جزء من الجسم بمعدن ساخن لتخفيف الألم.

من المألوف في وطني استخدام الوصفات العلاجية الشعبية التي ليست لها علاقة بالطب للحصول على الراحة. هل
هذا أمر عادي؟

قد يرى الأطباء أن هذه الممارسات غير مؤذية، طالما لا تتعارض مع العناية الطبية في الولايات المتحدة الأمريكية.
مثال:

لبس تعويذة للحماية من عين الحاسد

غالباً ما نلجأ الى الصلاة لجلب الراحة للمريض وللمساعدة في الشفاء من المرض. هل هذا أمر مقبول؟
العديد من الناس في الولايات المتحدة يلجأون إلى الصلاة للمساعدة في جلب الراحة وطلب الشفاء.
الأطباء يوافقون عموماً على استخدام الصلاة طالما لا تستخدم بدلاً من العناية الطبية.

هل يجب أن أخبر طبيبي عن أشكال العناية التقليدية التي استخدمتها لمعالجة المرض؟
نعم، من المهم جداً أن تخبر طبيبك عن الأشكال الأخرى من العناية التي تستخدمها.
ينطبق هذا بشكل خاص على أنواع العلاج المنزلي الذي تستخدمه لمعالجة المرض.
أنت والطبيب يمكن أن تناقشا فيما إذا كان ذلك مفيداً كجزء من عناية جيدة أو مقبولة.



إستكشاف نظام العناية الصحية في الولايات المتحدة للمهاجرين، واللاجئين، والمغتربين

المرض العقلي

قد لا يتم التحدث عن المرض العقلي في ثقافتك.
ربما يعتبر هذا مصدراً للخجل.

كيف ينظر الناس في الولايات المتحدة إلى الأشخاص الذين يعانون من مرض
عقلي؟

ربما يرى الناس في ثقافتك المرض العقلي كمصدر للخجل.
وقد لا يتحدثون عن المرض العقلي أو ربما يخفونه.

في الولايات المتحدة يجري الحديث عن المرض العقلي بكل صراحة.
معظم الناس يتقبلون المرض العقلي على أنه مرض عادي.
العديد من الناس يبحثون عن مساعدة.



هل سيقوم طبيبي الدائم بعلاجي من مرض عقلي؟

في الولايات المتحدة يتم عادةً علاج المرض العقلي بشكل منفصل عن المرض الجسدي.
سيجلبك معظم الأطباء إلى طبيب متخصص بالأمراض العقلية للعناية بك.
يمكن أن يوفر لك هؤلاء المحترفون أدوية أو استشارة أو كلاهما.

ما هي أنواع مقدمي الرعاية في علاج الأمراض العقلية؟ أطباء الأمراض العقلية:

يوفرون الأدوية ويستمعون إلى ما تعانيه من مشاكل.
أخصائيو الأمراض النفسية، والعاملون الاجتماعيون، والمستشارون المرخصون:
يستمعون إلى المريض ويقدمون له النصائح (المشورة)
قد يستمع بعض رجال الدين إلى المريض ويقدمون له النصائح (المشورة)

قد يتطلب المرض العقلي الخطير المعالجة في المستشفى.

وذلك لمنع المريض من إيذاء نفسه أو إيذاء الآخرين.

أمثلة عن بعض الأمراض العقلية الخطيرة:

الأكتئاب السريري الرئيسي.

تعكر المزاج الثنائي القطب

الفصام

كيف أعثر على شخص يمكنه مساعدتي؟

إستفسر من طبيبك.

إستفسر من شركة تأمينك الصحي.

احصل على مساعدة من الدولة.

كيف أحصل على المساعدة من فيرجينيا؟

إستنعن بمجالس الخدمة المجتمعية في فيرجينيا.

لدى مجالس الخدمة المجتمعية برامج تساعد المراجعين في:

• المرض العقلي



- التخلف العقلي
- إساءة إستعمال العقاقير

للعثور على مكان أقرب لمجلس للخدمة المجتمعية اليك، إتصل بـ
وزارة الصحة في فيرجينيا لخدمات الصحة العقلية، والتخلف العقلي، وإساءة إستعمال العقاقير
1-800-451-5544

http://www.vacsb.org/ourpeople_1.asp

يمكنك أيضاً الاتصال بالدائرة المحلية للخدمات الاجتماعية:
للعثور على الدائرة
1-800-552-3431

<http://www.dss.virginia.gov/localagency/>

مدرجة في فصل "المصادر: المؤسسات" أدناه.

ماذا علي أن أفعل إذا كنت بحاجة للتحدث مع شخص ما فوراً؟
بإمكانك الإتصال بهاتف الطوارئ السريع.
هذا الرقم يصلك بشخص مُدرب حاضر دائماً للتحدث معك.
هناك قائمة بخطوط الطوارئ في قسم "المصادر: المعلومات".

ماذا أفعل إذا كانت هذه حالة طارئة؟

اتصل بـ: 911
ستقوم سيارة إسعاف بنقلك أو الشخص الذي يعاني إلى المستشفى.

إستكشاف نظام العناية الصحية في الولايات المتحدة للمهاجرين، واللّاجئين، والمغتربين

الموت والوفاة

هل يمكن أن تكون عائلتي إلى جانبي أثناء موتي؟

أن يعتني أهلك بك خلال الوفاة قد يكون مهماً لك. في معظم الحالات سيكون بإستطاعة عائلتك أن تساعدك أثناء موتك. عندما تموت في المستشفى فهناك تعليمات تتعلق بالزوار يجب عليك أن تلتزم بها. اطلب من عائلتك أن تتحدث مع الطبيب أو الممرض. أخبر الطبيب أو الممرض عن مدى أهمية بقاء أفراد أسرتك معك في مثل هذا الوقت.

هل يجب عليّ أن أذهب إلى دار للرعاية؟

قد لا تحبّ الذهاب إلى دار للعناية. في معظم الحالات، يعود هذا القرار لك ولعائلتك. في العديد من الأوقات، يمكن للعائلة أن تعتني بك في البيت. وقد يكون بإستطاعتك أن تحصل على مساعدة أحد العاملين الذي سيقوم بزيارتك في البيت.

ما الذي يمكن أن أتوقعه من طبيبي عندما أموت؟

سيخبرك الطبيب عن أنواع العلاج التي قد تساعدك. سيخبرك عن مدى فاعلية تلك العلاجات. ستقرر أنت وأفراد عائلتك ما هي العناية التي تريدها. ويمكنك أيضاً أن لا تأخذ أية عناية.

في ثقافتي نحن لا نشعر بالراحة عند إعطاء المريض أخباراً سيئة.

من الشائع جداً للأطباء في الولايات المتحدة أن يتحدثوا بصورة مباشرة مع المرضى إن أمكن. هناك شعور يسود أحياناً حول أن معرفة المريض بأنه سيتوفى تساعد في تسوية الأمور الحياتية.

يستطيع هو أو هي أن يقوموا بتوديع العائلة. إذا كنت أنت أو عائلتك لا ترغبون في أن يقوم الطبيب أو الطبيبة بإخبار المريض، تحدث إليه أو إليها عن رغبتكم.



ماذا لو أنني مريض جداً ولا أتمكن من الحديث أو الكتابة؟

في وطنك، يمكنك الاعتماد على أسرتك للتحدث بدلاً عنك. وهذا يمكن أن يتم ضمن تفاهم غير رسمي.

الناس في الولايات المتحدة غالباً ما يكون لديهم تفويض طبي شرعي. وهذه وثيقة قانونية.

تنص هذه الوثيقة على الشخص المخول باتخاذ قرار بشأن صحتك عندما لا يمكنك أن تفعل ذلك بنفسك.



ماهي التوجيهات المسبقة أو وصية الحياة؟ قد لا تجيز ثقافتك التوجيهات المسبقة.

في الولايات المتحدة، يتم إخبار الناس بأن هذه أمور جيدة وهي شائعة جداً. من الأفضل أن تلمي توجيهاتك المسبقة عندما تكون بصحة جيدة. هذه وثائق قانونية تبين نوع العناية التي ترغب بها في الأيام الأخيرة من حياتك. على سبيل المثال:

يمكنك أن تعلن أنك لا ترغب في أنبوب تغذية.
يمكنك أن تعلن عن رغبتك في الحصول على تدابير إنقاذ الحياة كافة.
من المفروض أن يتبع الأطباء والمستشفيات ما يرد في الوثيقة.
يمكنك أن تحصل على إستمارة جيدة للتوجيهات المسبقة من خلال:
<http://www.agingwithdignity.org/translations.html>

أرغب في أكون مرتاحاً قدر المستطاع.
يحرص الأطباء على أن يشعر المرضى بالراحة وهم يقرّبون من نهاية حياتهم. من المهم أن تتحدث مع طبيبك في هذا الشأن. تأكد من أن تتحدث أيضاً مع عائلتك حول ما تريد. يمكن أيضاً أن تنص وثيقة توجيهاتك المسبقة على ذلك.

ما هي مداراة العجزة؟
هي نوع من الرعاية.
مداراة العجزة ستساعدك وتساعد عائلتك في الأيام الأخيرة قبل الوفاة. تحرص هذه الرعاية على أن تشعرك بالارتياح. وهي لا تسعى إلى تحسين صحتك. يمكن أن تحصل على هذه الرعاية في المستشفى أو البيت. العديد من الناس الذين يحصلون على هذه الرعاية يبقون في البيت خلال الوفاة.

هل سيطلب من أعضاء أسرتي أن يتبرعوا بأعضائي عندما أموت؟
ربما ليس من الشائع في ثقافتك التبرع بالأعضاء.

كثيراً ما يُعمل به في الولايات المتحدة. من المحتمل أن يُطلب ذلك من أسرتك. بإمكانك أن تخبر طبيبك وعائلتك بما ترغب قبل أن تموت. بإمكانك أن تسجل ذلك في وثيقة التوجيهات المسبقة أو الوصية. لن تُجبر على التبرع بأعضائك.

في ثقافتني، تبقى الأسرة مع الجثة إلى أن تُنقل من المستشفى.
قد يكون هذا ممكناً.
تحدث عن هذا الموضوع مع طبيبك أو مع الممرض.

من المهم بالنسبة لنا أن نُحترم معتقداتنا الروحية.
قد ترغب في أن يحضر زعيم روحي (رجل دين) إلى المستشفى أو إلى بيتك. تسمح المستشفيات بشكل عام بزيارة الزعماء الروحانيين للمرضى، حتى في وقت الوفاة.

قد ترغب أيضاً في أن تدفن الجثة في يوم الوفاة.
قد يكون هذا ممكناً أو غير ممكن.
تأكد من إعلام الطبيب والممرض برغباتك هذه.

ما هي شهادة الوفاة؟

شهادة الوفاة هي وثيقة قانونية تثبت كيف ولماذا مات الشخص.
وهي مطلوبة في جميع حالات الوفاة.
الطبيب الذي يشرف على علاج المريض يمكن في بعض الأحيان أن يوقع شهادة الوفاة.
قد تقتضي الضرورة أحياناً أن يقوم الطبيب الشرعي بالكشف عن كيفية وسبب موت الشخص.

في وطني الأم ليست هناك رغبة في تشريح الجثة. هل يجب أن يتم تشريح جثتي؟
هناك حالات تتطلب احد أمرين وفقاً للقانون، إما إجراء "تشريح" للجثة أو "معاينتها".
ويطلق عليها تسمية "حالات الطبيب الشرعي".
هذه هي الحالات التي يجب أن ينجز فيها الطبيب الشرعي شهادة الوفاة.

ما هو الطبيب الشرعي؟

الطبيب الشرعي هو الطبيب الذي يقرر لماذا وكيف مات الشخص.
يمكن أن تسمع بدلاً من "كيف" و"لماذا" مات الشخص، تعابير "سبب" و"أسلوب" الوفاة.
هناك طبيب شرعي في كل مدينة ومقاطعة في ولاية فرجينيا.
يجب على الأطباء والضباط المسؤولين عن فرض القانون والمستشفيات ومديري الجناز وأخرين غيرهم، أن يرسلوا
محضراً للطبيب الشرعي عن أي وفاة يمكن أن تتطلب تشريحاً للجثة أو النظر إليها.

متى تقتضي الحاجة وجود طبيب شرعي؟

وفقاً للقانون، يجب استخدام الطبيب الشرعي في أربع حالات:

- 1) عندما يموت الشخص دون أن يكون في عناية الطبيب.
- 2) عندما تكون الوفاة فجائية وغير متوقعة.
- 3) عندما تحدث الوفاة نتيجة لعنف من أي نوع كان.
- 4) عندما يمكن أن تكون الوفاة قد حدثت بسبب العنف.

إذا كانت وفاة فرد من عائلتي طبيعية، لماذا قد نحتاج إلى وجود الطبيب الشرعي؟

هناك ثلاثة أسباب قد تحتاج فيها إلى طبيب شرعي عندما تحدث الوفاة بسبب طبيعى:

- 1) عندما لا تكون الوفاة متوقعة ويصعب تحديد سبب طبي.
- 2) في حال لم يكن الشخص الذي مات خاضعاً إلى عناية طبيب بسبب مرض قد يكون محتملاً أن يؤدي إلى الموت.
- 3) عندما يكون الموت قد حدث بسبب شيء يمكن أن يؤدي أشخاصاً آخرين.
مثال: مرض خطير يمكن أن ينتشر بسرعة في صفوف الجمهور.

أحد أفراد أسرتي موجود الآن في دائرة الطب العدلي. ما الذي يجب أن أفعله؟

سيقوم الطبيب الشرعي بفحص الجثة من خلال "المعاينة" أو "التشريح".
خلال الأسبوع، يستغرق الفحص عادة مدة 24 ساعة.
خلال العطلة الأسبوعية قد يستغرق الفحص 48 ساعة.
في بعض الأحيان، عندما يصعب تشخيص الجثة، قد يستغرق الفحص مدة أطول.
حالما تتلقى نبأ الوفاة يجب عليك الإتصال بدار للجنازات تختاره أنت لعمل ترتيبات الجنازة.
عندما تنتهي دائرة الطب العدلي من العمل، سيُسمح بنقل الجثة إلى دار الجنازات.

ما هي "المعاينة"، وما هو "التشريح"؟

قد يقوم الطبيب الشرعي بعمل واحد من هذين الفحصين:

المعاينة: ويتم ذلك في حوالي نصف الحالات التي يقوم بفحصها الطبيب الشرعي. سيقوم الطبيب الشرعي بعمل فحص خارجي للجثة وجمع عينات من السوائل للاختبار.

التشريح: يتم ذلك الفحص عندما لا توفر المعاينة معلومات كافية. سيقوم الطبيب الشرعي بعمل فحص خارجي وداخلي كامل للجثة. يتضمن ذلك اختبار كل الأعضاء الداخلية وجمع عينات من السوائل.

هل بإمكانني أن أرفض التشريح إذا أَرادَه الطبيب الشرعي؟
كلا. يقوم الطبيب الشرعي فقط بعمل التشريح عندما يكون ذلك ضرورياً. هذه القضية تتعلق بالقانون.

هل بإمكانني رؤية الجثة في دائرة الطب العدلي؟
ليس باستطاعة دائرة الطب العدلي السماح بمجيء العائلة إلى المكتب. من الأفضل رؤية الجثة في دار الجنازات. هناك استثناء:
قد يطلب الطبيب الشرعي منك الحضور لتشخيص أحد أفراد الأسرة.

ما الذي يمكن أن يفعله الطبيب الشرعي إذا لم يكن ممكناً تشخيص الجثة؟
عادةً يلجأ الطبيب الشرعي إلى استخدام بصمات الأصابع و/ أو سجلات فحص الأسنان لتشخيص الجثة. وفي حال عدم توفرها:
ستقوم الشرطة بالتقاط صور وعرضها على الجمهور لمعرفة فيما إذا كان ممكناً تشخيص الجثة.
تشخيص الجثة والمطالبة بها لا يعرضان أي شخص إلى خطر التسفير.
دائرة الطب العدلي لا تطلب منك تبيان وضعك القانوني كمهاجر.

كيف أحصل على نسخة من شهادة الوفاة؟
أقارب الدرجة الأولى والأشخاص الآخرون المخولون قانونياً يمكن أن يحصلوا على نسخ من شهادة الوفاة. مدير الجنازة سيساعدك في الحصول على نسخة من شهادة الوفاة.

يمكن الحصول على نسخ من شهادة الوفاة من:
أمين السجل المدني في المدينة أو المقاطعة التي حدثت فيها الوفاة
أي دائرة تابعة لوزارة الصحة في فيرجينيا فيها قسم سجلات الأحوال المدنية
للحصول على معلومات من قسم الأحوال المدنية في فيرجينيا اتصل ب:
662-6200 (804)
قم بزيارة الموقع الإلكتروني:

http://www.vdh.virginia.gov/vital_Records/index.htm

أو

لمعرفة موقع الدائرة المطلوبة، اتصل بدائرة الخدمات الاجتماعية في منطقتك
لتجد أقرب وكالة في المدينة أو المقاطعة التي تسكن فيها:

1-800-552-3431

<http://www.dss.virginia.gov/localagency/>

أو قم بزيارة الموقع الإلكتروني:

<http://www.vdh.virginia.gov/medExam/FriendsFamily.htm>

لماذا يمكن أن أحتاج إلى نسخة عن شهادة الوفاة؟
بعض الأسباب التي يمكن بموجبها أن تكون بحاجة إلى شهادة وفاة تتضمن:
المطالبة بالتأمين
الحصول على منافع حكومية
تسوية ممتلكات أفراد أسرتك
متابعة الإجراءات القانونية المرتبطة بالوفاة

هل يجب عليّ أن أدفع أجور الفحص الذي يجريه الطبيب الشرعي؟
كلا.

للحصول على مزيد من المعلومات عن دائرة الطب العدلي وشهادة الوفاة
<http://www.vdh.virginia.gov/medExam/FriendsFamily.htm>

إستكشاف نظام العناية الصحية في الولايات المتحدة للمهاجرين، واللّاجئين، والمغتربين

نصيحة لقادمين جدد من قادمين جدد

يقدم القادمون الجدد الذين وصلوا إلى الولايات المتحدة قبلك هذه النصيحة.

إسأل عن زميل للأمور الصحية في الحي الذي تسكن فيه.
وهذا شخص مطلع على النظام ويستطيع مساعدتك.

أعثر على وظيفة بأسرع ما يمكن.

إحصل على دليل من العمل يثبت أن لديك عملاً.
يجب عليك أن تستخدم هذا الإثبات في العيادات الصحية المتنقلة أو المجانية.
مثال: وصل بفاتورة مدفوعات.



دوّن الأعراض التي تظهر عليك.
أمثلة: التهاب الحنجرة والحمى.

دوّن أسئلتك.
على الأقل، إسأل الأسئلة الثلاث التالية:
• ما هي مشكلتي الرئيسية؟
• ما الذي احتاج أن أقوم به؟
• لماذا من المهم أن أقوم بذلك؟

إذا لم تفهم، استفسر.

تعرف على حقوقك.

لا تخشى طرح الأسئلة.

إستكشاف نظام العناية الصحية في الولايات المتحدة للمهاجرين، واللّاجئين، والمغتربين

البقاء بصحة جيدة

ربما أنت على دراية بكيفية البقاء نظيفاً وبصحة جيدة.
ربما لا تكون معتاداً على رؤية الطبيب إلا إذا كنت مريضاً جداً.
قد لا تكون على دراية بكيفية تغيير تصرفاتك لتبقى بصحة جيدة.
الأطباء والمرضى في الولايات المتحدة يعتقدون بأهمية القيام بأشياء معينة من أجل البقاء بصحة جيدة.
وهم يتوقعون منك ويرغبون أن تساعد في العناية بصحتك.

لماذا يجب علي مراجعة الطبيب إذا لم أكن مريضاً؟
قد يكون من المهم بالنسبة لك أن تبقى بصحة جيدة.
ربما تؤكد على أنك نظيف وتتجنب التوترات.
قد يشكل تجنب المشروبات الكحولية أو السجائر جزءاً مهماً من ثقافتك.
لكن ربما لست معتاداً على السعي للحصول على عناية طبية إلا إذا كنت مريضاً جداً أو تشعر بالآلام شديدة.

في الولايات المتحدة، يحاول المرضى ان يبقوا بصحة جيدة.
ويذهبون لرؤية الطبيب ليساعدهم على تقادي الإصابة بالأمراض.
يتوقع الأطباء ويرغبون في أن يعمل المرضى معهم للبقاء بصحة جيدة.

ما هي الاجراءات التي سوف يتبعها الأطباء ليساعدوا في بقائي بصحة جيدة؟
قد يقوم الأطباء بإجراء فحوصات جسدية.
قد يطلبون منك إجراء بعض الاختبارات البسيطة للتحقق من وجود مرض ما.
ربما يطلب الأطباء أيضاً منك أن تغيّر بعض الأشياء التي تقوم بها كل يوم.
إن البقاء مطلعاً في ما يتعلق بصحتك هو جزء هام من البقاء معافى

ما انواع الفحوصات التي من المهم الحصول عليها؟
يعتمد هذا على سنك وجنسك.

بعض الاختبارات المطلوبة من الجميع:

على سبيل المثال:

مراقبة ضغط الدم

بعض الفحوصات الخاصة بالنساء البالغات فقط:

على سبيل المثال:

فحص سرطان الثدي

مسحة عنق الرحم

بعض الفحوصات الخاصة بالرجال فقط:

على سبيل المثال:

فحوص البروستات



هل سيقوم الطبيب بإخباري بشكل مستمر عن مواعيد إجراء هذه الفحوصات؟
قد يقوم الطبيب بإعطائك معلومات عامة عن متى تحتاج إلى القيام بفحوصات.
لكن الطبيب أو الطبيبة لن يقوموا عادةً بتذكيرك.
يجب أن يواظب معظم المرضى في الولايات المتحدة على معرفة متى يحتاجون إلى فحوص منتظمة.
تحتفظ عيادات الأطباء بالسجلات أيضاً. يمكنك الاتصال هاتفياً للاستفسار عن الموعد الذي تحتاج فيه إلى فحص طبي.

كيف أحصل على هذه الفحوصات؟

سيخبرك الطبيب أو العاملون في العيادة عن كيفية الحصول على هذه الفحوصات.
في العديد من الحالات، عليك الذهاب إلى الطبيب أو العيادة.
يمكن إجراء بعض الفحوصات في المكتب أو العيادة.
بعض الفحوصات تستوجب ذهابك إلى موقع آخر.

لا أستطيع أن أتحمّل نفقات هذه الفحوصات.

هناك عيادات في الولايات المتحدة تقدم خدمات مجانية أو بأسعار منخفضة.
للحصول على المعلومات، يمكنك الاتصال بقسم الخدمات الاجتماعية المحلي
وبإمكانك أيضاً الاتصال برقم 211 أو إذهب إلى الموقع الإلكتروني التالي:
http://www.dss.virginia.gov/community/i_and_r/index.html

أنظر في فصل "خدمات صحية مجانية أو قليلة التكلفة".

ما هي انواع العادات التي يحتمل ان يطلب مني الطبيب تغييرها؟

التغييرات الشائعة تتضمن:

تغيير ما تأكله (حميتك)

تغيير نشاطك اليومي (التمارين الرياضية)

تغيير وزنك

تغيير عدد الساعات التي تنام فيها.

كيف يمكن لإجراء تغييرات فيما أقوم به يومياً أن يساعد؟

يعتقد معظم الأطباء في الولايات المتحدة أن الصحة الجيدة تعني أن جسمك يعمل بشكل جيد.
إن إجراء تغيير في عاداتك يمكن أن يساعد جسمك في أن يعمل بشكل أفضل.

بعض التغييرات التي أوصى طبيبك باتباعها يمكن أن تساعد في وقايتك من المرض.

مثلاً:

فقدان الوزن يمكن أن يساعدك على تفادي مرض السكري.

قد تساعد تغييرات أخرى في منع حالتك المرضية من التدهور.

مثلاً:

إذا كنت مصاباً بمرض السكري فإن تغيير حميتك يمكن أن يقيك من الشعور بالمرض.

كما يمكن أن يحافظ على مستوى السكر في دمك منخفضاً

التغييرات التي قد تحتاج إلى إجراءها، وقدرتها على مساعدتك، منوطة بوضعك الصحي.

هناك بعض المأكولات التي تسمح لي ديانتني أو تحرمني من تناولها.
تحدث إلى طبيبك عن هذا الأمر.
بإمكانه أو بإمكانها العمل معك لإختيار الحمية الأنسب لك.

ما الذي سيحدث إذا لم أرغب في عمل تلك التغييرات؟
في الولايات المتحدة، من الطبيعي أن تناقش الأمور التي تقلقك مع الطبيب.
تحدث عن التغييرات التي يصعب عليك القيام بها وتلك التي يمكنك ان تقوم بها.
من المحتمل ان تتمكن من القيام ببعض التغييرات، ولكن ليس كل التغييرات.
القرار النهائي المتعلق بتصرفاتك يعود إليك.

