



個人健康日誌

美國老人協會

主動掌握您自己的健保資源！



- **保護**您的個人資訊
 - 將您的 Medicare、Medicaid 與社會福利號碼視同信用卡號碼。
 - 請記住，Medicare 不會打電話或登門推銷任何東西！
 - 保留「Medicare 概要注意事項」(MSN) 與「福利條款 D 細則」(EOB)，但當它們不再適用時，請銷毀。

- **分辨**錯誤、詐騙與濫用
 - 務必查閱您的「Medicare 概要注意事項」與「福利 D 條款細則」以免有誤。
 - 將它們與處方藥收據及您的日誌內容做比對。
 - 瀏覽 www.mymedicare.gov 可網上進入您的 Medicare 帳戶。請確定查明：對您從未做過的事收費，同樣的內容重複計費，以及並非您醫生所指定的服務。

- **舉報**錯誤或疑問
 - 如果您懷疑發生了差錯誤、詐騙或濫用，請立即舉報！請先聯繫您的服務提供者或計畫專員。若您不滿意答覆，則請諮詢您當地的 SMP。

- 前往所有預約門診時都攜帶此日誌。
- 在前往健保相關的預約門診前，先問自己這些問題：
 - Medicare 或我的其他保險會負擔這項門診服務嗎？
 - 我的症狀是什麼？它們是什麼時候開始的？什麼情況會讓這些症狀變糟或變好？
 - 我要服用什麼非處方藥或處方藥？
- 在日誌中寫下這些問題的答案，以及看診過程中發生的事情。
 - 在離開門診前，請確定自己理解醫師的囑咐。如果您不理解，可請求他們以不同的方式解釋給您聽。
- 旅行時請隨身攜帶這本日誌，以備急用。
- 使用這本日誌來對照您的 Medicare 與健保文件，以求精確。

您當地的 SMP	
是關於健保質素問題嗎？請與您所在州的 QIO 聯繫	www.ahqa.org
社會保險局	1-800-772-1213 1-800-325-0778 TTY
Medicare 與 Medicaid 服務中心 (CMS)	1-800-MEDICARE 1-800-633-4227 1-800-486-2048 TTY
檢查署 HHS 辦公室防詐騙秘訣熱線	1-800-HHS-TIPS
聯邦貿易委員會 ID 防竊熱線	1-877-438-4338
老年人照護服務搜索網站	www.eldercare.gov
州立健康保險計畫 (SHIP)	www.shiptalk.org
長期照護服務巡查處	www.ltcombudsman.org
SMP 搜索網站	www.smpresource.org

姓名：

醫生姓名：

診所名稱：

電話號碼：()

診所地址：

市、州與郵遞區號：

藥劑師姓名：

電話號碼：()

緊急聯絡人：

電話號碼：()

如有拾獲，請交到醫生的辦公室。

日期	醫師/電話號碼	預約目的

症狀	病人被診斷出此疾病的時間	有症狀的病人或 兄弟姊妹？
哮喘：		
癌症，類型：		
糖尿病，類型： 1 2		
心臟病：		
高血壓：		
高膽固醇：		
中風：		
慢性病：		
憂鬱症：		
癡呆：		

日期	手術類型	醫院/診所

日期

醫師/看護服務提供者

疑問/症狀/問題

解答/解釋

接受的服務 (檢查、理療等)

健保計畫/醫師特殊醫囑

個人健康資料

體重：

血壓：

膽固醇：

血糖：

日期

醫師/看護服務提供者

疑問/症狀/問題

解答/解釋

接受的服務 (檢查、理療等)

健保計畫/醫師特殊醫囑

個人健康資料

體重：

血壓：

膽固醇：

血糖：

日期

醫師/看護服務提供者

疑問/症狀/問題

解答/解釋

接受的服務 (檢查、理療等)

健保計畫/醫師特殊醫囑

個人健康資料

體重：

血壓：

膽固醇：

血糖：

日期

醫師/看護服務提供者

疑問/症狀/問題

解答/解釋

接受的服務 (檢查、理療等)

健保計畫/醫師特殊醫囑

個人健康資料

體重：

血壓：

膽固醇：

血糖：

日期

醫師/看護服務提供者

疑問/症狀/問題

解答/解釋

接受的服務 (檢查、理療等)

健保計畫/醫師特殊醫囑

個人健康資料

體重：

血壓：

膽固醇：

血糖：

日期

醫師/看護服務提供者

疑問/症狀/問題

解答/解釋

接受的服務 (檢查、理療等)

健保計畫/醫師特殊醫囑

個人健康資料

體重：

血壓：

膽固醇：

血糖：

日期

醫師/看護服務提供者

疑問/症狀/問題

解答/解釋

接受的服務 (檢查、理療等)

健保計畫/醫師特殊醫囑

個人健康資料

體重：

血壓：

膽固醇：

血糖：

日期

醫師/看護服務提供者

疑問/症狀/問題

解答/解釋

接受的服務 (檢查、理療等)

健保計畫/醫師特殊醫囑

個人健康資料

體重：

血壓：

膽固醇：

血糖：

日期

醫師/看護服務提供者

疑問/症狀/問題

解答/解釋

接受的服務 (檢查、理療等)

健保計畫/醫師特殊醫囑

個人健康資料

體重：

血壓：

膽固醇：

血糖：

日期

醫師/看護服務提供者

疑問/症狀/問題

解答/解釋

接受的服務 (檢查、理療等)

健保計畫/醫師特殊醫囑

個人健康資料

體重：

血壓：

膽固醇：

血糖：

日期

醫師/看護服務提供者

疑問/症狀/問題

解答/解釋

接受的服務 (檢查、理療等)

健保計畫/醫師特殊醫囑

個人健康資料

體重：

血壓：

膽固醇：

血糖：

您當地的 SMP 計畫提供下列內容：

- 「篩檢」健保帳單或「Medicare 概要注意事項」中可能的差錯，或對 Medicare 與 Medicaid 計畫的蓄意詐騙及濫用。
- 有關如何保護您自己、舉報與回應健保騙局的「資訊」。
- 「協助」您與醫師或其他健保服務聯繫，以討論帳單問題，若您自己不便這麼做的話。

部分由美國老人協會所資助。



保護 分辨 舉報

請瀏覽 SMP 搜索網頁，網址是：www.smpresource.org

