

# 개인 건강 관리 일지

## 미국 노인 행정부



당신의 건강 관리에 대한 적극적인 행동을 취하십시오!

- 귀하의 개인 정보를 **보호**하십시오.
  - 여러분의 메디케어, 메디케이드 및 소셜 시큐리티 번호를 신용카드 번호처럼 다루십시오.
  - 기억하십시오. 메디케어에서는 여러분에게 뭔가를 판매하기 위해 전화 하거나 방문하지 않습니다!
  - 메디케어 요약 통지서 및 파트 D 혜택 설명 등을 잘 보관 하십시오. 더 이상 필요하지 않은 서류는 폐기 처분하십시오.
- 오류, 사기 및 남용을 **탐지**하십시오
  - 항상 여러분의 메디케어 요약 통지(MSN) 및 파트 D 혜택 설명(EOB) 상의 실수가 없는 지 검토하십시오.
  - 여러분의 메디케어 요약 통지(MSN) 및 파트 D 혜택 설명(EOB)을 여러분의 처방약 영수증 및 개인 의료 진료 일지 상의 기록과 비교하십시오.
  - [www.mymedicare.gov](http://www.mymedicare.gov)를 방문하여 여러분의 메디케어 온라인 계좌를 보고 다음 사항을 확인 하십시오. 받지 않은 물건에 대한 청구, 동일 사항에 대한 이중 청구 및 여러분의 의사가 요청하지 않은 서비스.
- 실수나 질문 사항을 **보고**하십시오
  - 여러분이 오류, 사기나 남용을 의심 하신다면, 즉시 신고 하십시오! 여러분 해당 제공자나 플랜에 먼저 전화 연락하십시오. 응답 내용에 만족하지 않는 경우, 여러분 지역 SMP에 연락하십시오.

- 여러분의 모든 병원 방문시 본 일지를 지참 하십시오.
- 여러분 의료 진료 예약 전에 다음 질문을 스스로 해보십시오.
  - 해당 병원 예약이 메디케어 혹은 나의 다른 보험에서 처리 되는 내용 인가 ?
  - 나의 증상은? 증상은 언제 시작 되었는가? 증상이 개선되거나 악화되는 원인은 ?
  - 현재 복용하고 있는 일반 구입약이나 처방약에는 무엇이 있는가 ?
- 본 일지에 병원 방문시 일어난 일 뿐만 아니라, 상기 질문에 대한 답도 기록하십시오.
  - 치료 상담이 끝나기 전에, 여러분 의사가 하는 얘기를 이해했는지 확인하십시오. 이해가 부족한 경우, 다른 방식으로 해당 내용을 설명해 줄 것을 요청하십시오.
- 여행시, 응급 상황에 대비하여 본 일지를 지참하십시오.
- 여러분 메디케어와 의료 진료 서류의 정확 점검시, 본 일지를 사용하십시오.

지역 SMP	
진료의 품질에 대한 우려 사항? 해당 주[State] QIO	<a href="http://www.ahqa.org">www.ahqa.org</a>
사회 보장부	1-800-772-1213 1-800-325-0778 TTY
메디케어 & 메디케이드 서비스 센터(CMS)	1-800-MEDICARE 1-800-633-4227 1-800-486-2048 TTY
검열 부서장 HHS 사무소의 사기관련 안내 사항 직통 전화	1-800-HHS-TIPS
연방 상공 위원회 ID 도난 직통 전화	1-877-438-4338
노인 관리 로케이터	<a href="http://www.eldercare.gov">www.eldercare.gov</a>
주 건강 보험 프로그램(SHIP)	<a href="http://www.shiptalk.org">www.shiptalk.org</a>
장기 관리 옴부즈만	<a href="http://www.ltcombudsman.org">www.ltcombudsman.org</a>
SMP 로케이터	<a href="http://www.smpresource.org">www.smpresource.org</a>

성명:

의사 이름:

병원 이름:

전화 번호: (     )

병원 주소:

시, 주 및 우편번호:

약사 이름:

전화 번호: (     )

응급 연락처:

전화 번호: (     )

분실시, 의사 사무실로 가시기 바랍니다.









상태	진단 판정 시기	증상이 있는 부모 또는 형제
천식:		
암, 유형:		
당뇨, 유형:    1    2		
심장병:		
고혈압:		
고지혈[Cholesterol]:		
뇌출혈[Stroke]:		
만성 증상:		
우울증:		
치매[Dementia]:		







일자	수술 종류	병원/치료소

일자

의사/진료소

질문/증상/문제점

대답/설명


서비스 내용(검진, 물리치료 등)


---

## 치료 계획/의사의 특별 지시 사항


---

## 개인 건강 자료

체중:

혈압:

콜레스테롤:

혈당:

일자

의사/진료소

질문/증상/문제점

대답/설명


서비스 내용(검진, 물리치료 등)




---

## 치료 계획/의사의 특별 지시 사항


---

## 개인 건강 자료

체중:

혈압:

콜레스테롤:

혈당:

일자

의사/진료소

질문/증상/문제점

대답/설명


서비스 내용(검진, 물리치료 등)


---

## 치료 계획/의사의 특별 지시 사항


---

## 개인 건강 자료

체중:

혈압:

콜레스테롤:

혈당:

일자

의사/진료소

질문/증상/문제점

대답/설명


서비스 내용(검진, 물리치료 등)


---

## 치료 계획/의사의 특별 지시 사항


---

## 개인 건강 자료

체중:

혈압:

콜레스테롤:

혈당:

일자

의사/진료소

질문/증상/문제점

대답/설명


서비스 내용(검진, 물리치료 등)


---

## 치료 계획/의사의 특별 지시 사항


---

## 개인 건강 자료

체중:	<input type="text"/>
혈압:	<input type="text"/>

콜레스테롤:	<input type="text"/>
혈당:	<input type="text"/>

일자

의사/진료소

질문/증상/문제점

대답/설명


서비스 내용(검진, 물리치료 등)




---

## 치료 계획/의사의 특별 지시 사항


---

## 개인 건강 자료

체중:

혈압:

콜레스테롤:

혈당:

일자

의사/진료소

질문/증상/문제점

대답/설명


서비스 내용(검진, 물리치료 등)


---

## 치료 계획/의사의 특별 지시 사항


---

## 개인 건강 자료

체중:	<input type="text"/>
혈압:	<input type="text"/>

콜레스테롤:	<input type="text"/>
혈당:	<input type="text"/>

일자

의사/진료소

질문/증상/문제점

대답/설명


서비스 내용(검진, 물리치료 등)


---

## 치료 계획/의사의 특별 지시 사항


---

## 개인 건강 자료

체중:

혈압:

콜레스테롤:

혈당:

일자

의사/진료소

질문/증상/문제점

대답/설명


서비스 내용(검진, 물리치료 등)


---

## 치료 계획/의사의 특별 지시 사항


---

## 개인 건강 자료

체중:

혈압:

콜레스테롤:

혈당:

일자

의사/진료소

질문/증상/문제점

대답/설명


서비스 내용(검진, 물리치료 등)




---

## 치료 계획/의사의 특별 지시 사항


---

## 개인 건강 자료

체중:	<input type="text"/>
혈압:	<input type="text"/>

콜레스테롤:	<input type="text"/>
혈당:	<input type="text"/>

일자

의사/진료소

질문/증상/문제점

대답/설명


서비스 내용(검진, 물리치료 등)


---

## 치료 계획/의사의 특별 지시 사항


---

## 개인 건강 자료

체중:

혈압:

콜레스테롤:

혈당:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

여러분 지역 SMP는 다음 서비스를 제공 합니다.

- 가능한 오류 또는 분명한 사기 및 메디케어 및 메디케이드 프로그램의 남용 여부에 대한 의료 진료 청구서나 메디케어 요약 통지 검사
- 여러분 자신을 보호 하고, 신고 및 의료 진료 사기 대응하는 방법에 대한 정보 제공
- 본인이 직접 처리하기 불편한 청구 문제에 관련하여 여러분의 담당 의사나 해당 의료 진료소와의 연락 지원

미국 노인 행정부에서 일부 자금 지원



# 보호, 탐지, 신고

[www.smpresource.org](http://www.smpresource.org)의 SMP 로케이터를 찾으십시오

