

Пособие по медицинскому обслуживанию для беженцев

1997 г.

Список лиц, внесших свой вклад в написание этой книги:

Памела ДиМео, помощник руководителя программы, Центр Прикладной Лингвистики, Вашингтон, округ Колумбия.

Марина Элияш, ассистент врача, Центр Здоровья на ул. Туи, больница Маунт-Синай, Чикаго.

Мэри Фабри, психолог, программа для беженцев из Боснии „Психическое здоровье“, компания „Хелс Аутрич, Инк.“, Чикаго, Объединение „Хартланд“.

Эдвард Гилмор, ассистент врача, зав. по медицинской части, Центр Здоровья на ул. Туи, больница Маунт-Синай, Чикаго.

Кайинг Ханг, координатор программы „Здоровье беженцев“, штат Миннесота.

Ширли Линзи, дипломированная медицинская сестра, координатор программы „Здоровье беженцев“, Отдел Здравоохранения графства Кук, Оук Парк.

Далма М. Празновски, администратор Отдела Здравоохранения, Центр Здоровья, район Аптаун, Чикаго.

Карин Русче, администратор программы услуг медицинских переводчиков при Отделе Здравоохранения, компания „Хелс Аутрич“, Инк., Чикаго, Объединение „Хартланд“.

Венди Л. Сигел, партнер, Консультативная практика „Милления“, Чикаго.

Джоанна Су, дипломированный социальный работник, координатор образовательной программы МАА, „Здоровье женщин“, Вьетнамская Ассоциация штата Иллинойс, Чикаго.

Перечень лиц, которым мы приносим особую благодарность:

Доктор Эдвин Б. Сильверман, координатор программы для беженцев штата Иллинойс, по чьей инициативе была написана эта книга, и который является главным сторонником проектов по ознакомлению беженцев с системой медицинского обслуживания в Соединенных Штатах.

Доктор Хо Л. Тран, администратор программы первичного осмотра беженцев, которая внесла свой вклад в этот проект и была его руководителем.

Карол Берг, дипломированная медицинская сестра, заместитель управляющего службы профилактики острых заболеваний Отдела Здравоохранения штата Миннесота, которая являлась консультантом проекта, и разработала главы содержания будущей книги.

Дуглас Ф. Гильзов, специалист по обучению языкам в Вашингтоне, округ Колумбия, который помогал редактировать рукопись.

Мы также приносим благодарность тем, кто читал и рецензировал рукопись:

Мария Баррига, Рок Валли Колледж.

ДжоАнн Чиакюлас, Центр медицинского обслуживания для меньшинств, Отдел Общественного Здравоохранения, штат Иллинойс.

Дженнифер Кокран, Отдел Общественного Здравоохранения, штат Массачусетс.

Юнис З. Гальски, Еврейская Федерация Пеории.

Букда Гейсар, Межнациональная программа здравоохранения, Сиэтл, штат Вашингтон.

Карол Гольдфарб, Еврейская Федерация в Спрингфилде.

Сэм Хаузхолдер, Отдел Здравоохранения, штат Техас.

Мелина Кано, Межцерковная служба для беженцев и иммигрантов.

Фуонг Т. Нго, Отдел Здравоохранения, штат Техас.

Нэнси Квин, Камбоджийская Ассоциация, штат Иллинойс.

Бурт Робертс, Отдел Здравоохранения г. Нью Йорка.

Халина Сзарковски, Польско-Американская Ассоциация.

Там Вей, Центр МАА для беженцев, Восточный Иллинойс.

Шари Вилсон, Отдел Здравоохранения округа Кинг, Сиэтл, штат Вашингтон.

Фотографии выполнены Центром Прикладной Лингвистики и программой для беженцев, а также Центром Здоровья в районе Аптаун, город Чикаго.

Оформление, обложка и производство фирмы „САГАРТ“.

Введение	1
Первичное медицинское обследование	3
Учреждения, предоставляющие медицинские услуги	7
Американская система здравоохранения	11
Ваши права и обязанности	17
Использование переводчика при медицинском обслуживании	21
На приеме у врача	27
Когда необходимо обращаться к врачу без промедления	37
Лечение серьезных заболеваний	43
Как принимать лекарства	47
Профилактические меры	51
Психиатрическая помощь	57
Где можно получить помощь	63

Медицинское обслуживание в Соединенных Штатах, вероятно, очень отличается от того, к чему Вы привыкли в своей стране. Пособие, которое мы предлагаем, поможет Вам и Вашей семье познакомиться с американской системой медицинского обслуживания для того, чтобы Вы могли принять правильное решение, если Вам понадобится медицинская помощь.

В книге рассказывается о том, куда следует обращаться в случае, если понадобится медицинская помощь. Здесь Вы найдете описание программ государственной социальной помощи, а также ресурсов, которыми располагает Ваша община. Пособие дает основную информацию о медицинском страховании. В нем также объясняется как общаться с врачом и как при этом пользоваться услугами переводчика.

Поскольку ни одно пособие не может дать полной информации, Вам следует расспрашивать окружающих, а также задавать как можно больше вопросов работникам той организации, которая помогает Вам в устройстве на новом месте. Очень важно узнать, где получить информацию о медицинском обслуживании. Поговорите с работниками агентства и расспросите их о дополнительных источниках информации и помощи в том районе, где Вы живете.



Вскоре по приезде в штат Иллинойс, агенство, являющееся Вашим спонсором, или члены семьи, которые за Вас поручились, должны записать Вас и Вашу семью на прием к врачу, для того, чтобы Вы прошли первичное медицинское обследование.

Если Вы живете в Чикаго, Вы пройдете обследование в ближайшем медицинском центре, который относится к Чикагскому Отделу Народного Здравоохранения, либо в поликлинике на улице Туи при больнице Маунт-Синай. Если Вы живете в другой части штата Иллинойс, работники агенства, являющегося Вашим спонсором, скажут Вам, где можно пройти медицинское обследование.

Цель первичного медицинского обследования

Это обследование будет более полным по сравнению с тем, которое Вы прошли перед иммиграцией. Цель обследования состоит в том, чтобы обнаружить и излечить любую болезнь, особенно ту, которая может помешать Вам устроиться на работу, а также предотвратить распространение любого заразного заболевания. Медицинские работники клиники соберут всю необходимую информацию и заполнят все формы, которые требуются при устройстве на работу и для посещения курсов английского языка (ESL) или курсов для получения профессиональных навыков.



Как будет проходить обследование?

Первичное обследование состоит из общего осмотра, лабораторных анализов, проверки Вашей истории болезни и прививок. Когда Вы придёте на приём к врачу, он проверит Вашу историю болезни и прививки, которые были сделаны до приезда в США.

Доктор и медицинские работники произведут осмотр, проверят кровяное давление, зрение, пульс и другие функции организма. Вас спросят о том, какие болезни Вы перенесли в прошлом. Возможно, с Вами побеседуют о курении и употреблении алкоголя. Вы должны будете сдать кровь, мочу и образцы кала на лабораторное исследование на предмет гепатита и наличия кишечных паразитов. В заключение, Вам сделают пробу на туберкулез и недостающие прививки. Дети должны сдать анализ на наличие свинца в крови.

Если в процессе обследования у Вас будет обнаружено заболевание, Вам придется пойти в другую клинику для лечения. Например, в городе Чикаго Вас могут направить на лечение в медицинский Центр в районе Аптаун или в больницу графства Кук.



В других частях штата Иллинойс Вас, вероятно, направят в клинику Отдела Народного Здравooхранения или другое медицинское учреждение по месту жительства.

Какую помощь может оказать персонал, производящий первичный осмотр?

Медицинские работники, которые будут заниматься Вашим обследованием, могут ответить на многие вопросы о процедурах и лабораторных исследованиях. Они также могут помочь Вам и Вашей семье получить высококвалифицированное медицинское обслуживание.

Если Вы не говорите по-английски, агенство, помогающее Вам в устройстве, сообщит в медицинское учреждение, где Вы будете проходить первичное обследование, что Вам необходим переводчик. В этом случае они могут запросить переводчика, который будет помогать Вам на приеме у врача. Переводчик будет переводить объяснения всех процедур, которые Вы должны пройти, и поможет Вам при прохождении медосмотра. Более полную информацию можно получить в разделе „Использование переводчика при медицинском обслуживании“, стр. 21-26 .



Что нужно принести с собой на первичное медицинское обследование?

В день, когда Вы придете на прием, Вам следует принести с собой пакет, который Вы получили в Международной Миграционной Организации (МОМ) до приезда в США. Этот пакет содержит данные о медицинском обследовании, которое Вы прошли перед иммиграцией в США. Принесите также все лекарства, которые Вы принимаете, паспорт или карточку I-94 и другие документы, касающиеся Вашего здоровья.



В штате Иллинойс можно получить медицинские услуги в различных местах. Большинство общин предлагают медицинские услуги в следующих учреждениях:

Отделы Народного Здравоохранения

Большинство Отделов Народного Здравоохранения оказывают услуги в проведении первичного медицинского обследования, включая прививки и лабораторные исследования, а также лечение заразных заболеваний, таких как туберкулез. Родители должны узнать, делают ли прививки детям в Отделе Народного Здравоохранения. Все дети, которые регистрируются для обучения в общеобразовательной школе, должны представить выписку сделанных ранее прививок. Эти услуги либо бесплатные, либо очень недорогие.

Общественные клиники или районные центры здоровья

Финансируемые государственными или частными организациями, эти медицинские учреждения обслуживают многих вновь прибывших в штат Иллинойс. Большинство общественных клиник и центров здоровья принимают государственные страховые планы, такие как Медикейд или МедиГлан Плас. Пациенты, не имеющие медицинского страхования, обычно платят за услуги в зависимости от своего дохода, т.е. общественные клиники берут меньшую плату с людей малооплачиваемых или неработающих.



Частные врачи

Некоторые врачи имеют частные кабинеты. Другие работают в частных клиниках или группах с другими врачами. Многие врачи требуют от пациентов подтверждения их платежеспособности, когда они первый раз приходят на прием. Пациенты могут платить за услуги посредством своего медицинского страхования, карточкой Медикейд, наличными или кредитной карточкой.

Больницы

Большинство крупных общин в штате Иллинойс имеют свои больницы. В больницы, в основном, обращаются люди, нуждающиеся в операции или в лечении тяжелых заболеваний. Однако, врачи также посылают в больницы пациентов, если им нужно сделать специальные тесты или они должны находиться под наблюдением. В больницах также принимают роды. Лечение в больницах чрезвычайно дорогое и больницы требуют подтверждение наличия медицинского страхования или способности оплатить больничные услуги. Общественные больницы большую часть финансирования получают из налогового фонда государства. Частные больницы не имеют такой поддержки. Эти два вида больниц могут отличаться по стоимости услуг и по правилам предоставления неотложной помощи.



Пункты неотложной помощи

Пункты неотложной помощи, обычно, находятся при больницах. Сюда обращаются в экстремальных ситуациях, когда помощь должна быть оказана немедленно, или в случае, если жизнь больного находится под угрозой. Не следует обращаться в пункт неотложной помощи, если жизни больного ничего не угрожает. Например, при таких заболеваниях, как простуда или грипп. В пункт неотложной помощи нет необходимости звонить заранее, чтобы назначить время приема, но ждать приема, возможно, придется долго. В пункте неотложной помощи при общественной больнице Вам должны оказать помощь, если даже у Вас нет медицинского страхования или недостаточно средств для уплаты за услуги. После того, как Вам оказали первую помощь, работники больницы помогут Вам найти пути оплаты медицинских счетов.



Машина скорой помощи

Если Вам необходима медицинская помощь немедленно, и нет никакого другого пути доставить больного или получившего травму человека в пункт неотложной помощи, Вы можете воспользоваться машиной скорой помощи для транспортировки больного и оказания ему медицинской помощи. Обычно, за перевозку больного в такой машине взимается плата, которую Вы должны внести после того, как Вам будут предоставлены услуги.

В Соединенных Штатах медицинское обслуживание не предоставляется государством автоматически. **Вы сами, а не правительство, ответственны за оплату медицинских услуг.** Это, вероятно, очень отличается от того, к чему Вы и Ваша семья привыкли.

Многие американцы платят за медицинские услуги с помощью медицинского страхования, которое они покупают либо через своего работодателя, либо сами. Медицинское страхование - это такая система, когда Вы платите определенную сумму страховой компании, обычно ежемесячно. Со своей стороны, страховая компания оплачивает полностью или частично медицинские счета за Ваше лечение. Страхование также помогает платить за периодические визиты к врачу или, при необходимости, за госпитализацию.

Государственные программы медицинского страхования

Государственные учреждения обеспечивают бесплатным медицинским страхованием некоторые категории людей на определенный период времени. Например, вновьприбывших беженцев, пожилых людей и инвалидов, а также детей, которые получают помощь по государственной программе.

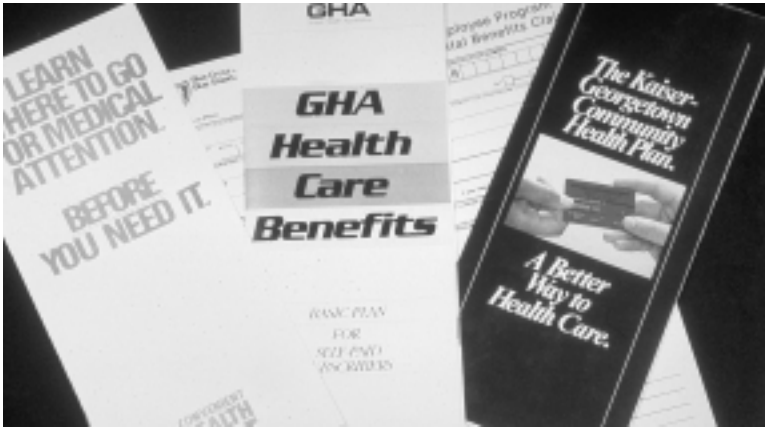
Когда Вы приезжаете в Соединенные Штаты, медицинское обслуживание предоставляется Вам через государственную программу, которая называется "Медицинская помощь для беженцев". Эта программа помогает беженцам, как одиноким, так и семейным, но не имеющим детей, оплачивать медицинские услуги в первые восемь месяцев пребывания в США. Агентство, принявшее Вас, поможет Вам подать заявление на получение программы "Медицинская помощь для беженцев". Вам нужно будет заполнить формы и изучить инструкции. Очень важно следовать всем правилам программы для того, чтобы Вы и Ваша семья смогли получить высококачественное медицинское обслуживание.



Государственная программа, которая предоставляет временную помощь для беженцев, называется Медикейд или, в штате Иллинойс, МедиПлан Плас. Существуют очень строгие правила получения помощи по программе МедиПлан Плас. Агенство, являющееся Вашим спонсором, может помочь Вам выяснить имеете ли Вы право на эту программу. Это зависит от Вашего иммиграционного статуса, семейного положения, от того, как долго Вы проживаете в Соединенных Штатах, а также от Вашего дохода. Если по этим критериям Вы подходите под данную программу, Вам необходимо будет заполнить соответствующие формы в Отделе Социальной Помощи штата Иллинойс. Затем Вы получите медицинскую карточку, которую Вы должны будете приносить с собой на прием к врачу. Беженцы могут пользоваться программой МедиПлан Плас до 5 лет. После этого они должны сами покупать себе медицинское страхование.

Как работает программа МедиПлан Плас?

МедиПлан Плас - это вид медицинского страхования, который связан с планом "*Управляемое медицинское обслуживание.*" Ваш лечащий врач отвечает за *управление* Вашим медицинским обслуживанием. Вместе с карточкой медицинского страхования МедиПлан Плас Вы получите список страховых компаний, входящих в систему "*Управляемое*



медицинское обслуживание.“ Компании, входящие в эту систему, называются *организации, контролирующие расходы на медицинское обслуживание* или НМО (Эйч-Эм-о). Вы должны выбрать одну из этих компаний. Затем, выбранная Вами страховая компания, даст Вам список врачей, являющихся участниками ее плана. Вы выбираете из этого списка врача, который будет Вашим лечащим врачом. Если Вы не выберете себе врача, компания сама Вам его назначит.

Согласно правилам страховой компании, если Вы заболели, Вам нужно сделать прививки, или для лечения хронического заболевания, Вы должны *сначала* обратиться к своему лечащему врачу. Если Ваш лечащий врач считает, что Вам необходимо пройти обследование у специалиста, он даст Вам к нему направление.

Очень важно знать, какие услуги будут оплачены Вашей страховой компанией. Очень важно, также, следовать всем правилам программы МедиПлан Плас, чтобы компания заплатила за все услуги, которые Вы получили. Если Вы обратитесь к другому врачу, не обговорив это предварительно со своим лечащим врачом, компания может не оплатить Ваши медицинские счета.

Как выбрать компанию, входящую в систему “управляемое медицинское обслуживание”?

Поскольку компании, входящие в эту систему, зарабатывают на этом деньги, они стараются привлечь как можно больше клиентов. Несколько таких компаний могут предложить Вам свои услуги. Будьте внимательны при подписании документов. Запросите письменную информацию, посоветуйтесь с работниками агентства, помогающего Вам, расспросите людей в своей этнической общине, спросите у членов Вашей семьи или у работников Отдела Социальных Услуг, какой из предлагаемых планов является наиболее подходящим для Вас.

Вопросы, которые желательно задавать при выборе медицинского плана:

- Говорит ли врач, являющийся участником этого плана, на моем родном языке?
- Далеко ли от моего дома находится кабинет врача и больница?
- Идет ли туда общественный транспорт?
- Нужно ли мне самому платить за медицинские услуги и сколько?
- Могу ли я, при желании, поменять врача?
- Куда мне обратиться с жалобой, если план мне не понравится?

В Соединенных Штатах у Вас есть право говорить о том, что Вас беспокоит, особенно, если это касается лечения, и если оно не соответствует Вашим ожиданиям и является неадекватным. Если у Вас возникнет проблема с медицинской страховой компанией или с Вашим лечащим врачом, Вы можете подать жалобу. При этом, Вы не потеряете свои привелегии и не будете наказаны за жалобу.

Медицинское страхование через работодателя

Многие покупают медицинское страхование через своего работодателя. Обычно, работодатель предлагает план типа “управляемое медицинское обслуживание”. Однако, бывают также и другие формы страхования. Поговорите в Отделе



кадров об альтернативных вариантах и попросите письменную информацию о различных планах. Спросите у Ваших сотрудников, какое медицинское страхование они используют и что им больше нравится. Спросите совета у работников агентства, помогающего Вам в устройстве, у членов пригласившей Вас семьи. Изучите все возможные варианты, чтобы можно было принять правильное решение о том, что лучше для Вас и Вашей семьи.

Медицинское страхование, которое Вы получаете на работе, обычно не бывает бесплатным. Работник и работодатель делят расходы по приобретению медицинского страхования. Каждый месяц работодатель платит свою часть стоимости медицинского страхования, а у работника высчитывают его долю из чека (заработной платы). Этот платеж называется *платой за страхование*. Это вид предварительной оплаты за стоимость медицинского обслуживания, которое, возможно, понадобится позже, если Вы заболете.

В дополнение к предварительной оплате, Вы, вероятно, будете *доплачивать* за визит к врачу или при покупке лекарств в аптеке. Обычно это небольшая доплата - 10 долларов за визит и 5 долларов при покупке лекарств. Медицинская страховая компания обычно оплачивает счет полностью, а Вы вносите доплату и ту сумму, которую Вы выплачиваете каждый месяц за медицинское страхование.

Другие пути оплаты за медицинское обслуживание

Если Вы не работаете, или Ваш работодатель не предлагает Вам медицинское страхование, и Вы не подходите под государственную программу медицинского страхования, Вы можете использовать другие возможности. Можно пойти в общественную клинику или больницу, которые разрешат Вам платить за услуги *в зависимости от Вашего дохода*. Вы должны будете подтвердить документально Ваш доход, например, предоставив Ваш последний чек с места работы. Вас также спросят о составе семьи. Имея эту информацию, Вам подсчитают сумму, которую Вам необходимо будет заплатить. В таких медицинских учреждениях, которые получают финансовую поддержку от государства, Вы сможете получить некоторые бесплатные медицинские услуги, если у Вас нет возможности за них заплатить. Другими словами, если Вы или член Вашей семьи серьезно больны и необходимо лечение, эти медицинские учреждения помогут Вам. Попросите у работников агентства, которое Вам помогает, или у семьи-спонсора, найти для Вас список общественных клиник или больниц в том районе, где Вы живете.

В случае, если Вам нужна срочная медицинская помощь, Вы можете обратиться в пункт неотложной помощи при любой больнице. Согласно закону, любая больница должна оказать Вам срочную помощь, независимо от того, имеете ли Вы медицинское страхование или нет. После того, как Вам оказали неотложную помощь, персонал больницы поможет Вам найти пути оплаты за услуги, которые Вы получили. Запомните также, что, если у Вас есть медицинское страхование, очень важно позвонить в страховую компанию немедленно и сообщить им о визите в пункт неотложной помощи. Если Вы не сделаете этого в течение 24 часов, Ваша страховая компания может не заплатить за этот визит.



Американцы очень высоко ценят права и обязанности человека. В области медицинского обслуживания Ваши права называются *права пациента*. Это означает, что к Вам должны относиться по справедливости. В то же самое время, у Вас есть обязанности - заботиться о своем здоровье. Если Вы знаете, каковы Ваши права и обязанности, Вы на пути к здоровой жизни в Америке.

Права пациента

В штате Иллинойс Вы имеете право получать медицинское обслуживание независимо от Вашего возраста, пола или расы. Вы имеете право на получение лечения даже, если у Вас нет медицинского страхования. Вы также имеете право поговорить с медицинскими работниками, предоставляющими Вам медицинские услуги, и попросить перевести Вас, по желанию, в другое медицинское учреждение. Вы также имеете право знать о всех больничных расходах, правилах и предписаниях, а также о том, как подавать жалобы.

Если Вы не говорите по-английски, у Вас есть право воспользоваться услугами переводчика, когда Вы идете в больницу, клинику или психиатрическое отделение. (Два закона гарантируют Ваше право на предоставление переводчика - Пункт 4 "Акта о гражданских правах США" за 1964 год и "Акт штата Иллинойс о языковой помощи" за 1994 год).

Некоторые медицинские учреждения пользуются услугами переводчика по телефону. Другие, используют работников своего учреждения или волонтеров, говорящих на двух языках. Некоторые учреждения нанимают профессионально подготовленных медицинских переводчиков. Вам не нужно платить за эти услуги, и у Вас нет необходимости находить и приводить своего переводчика.

Вы всегда имеете право, в процессе лечения, требовать к себе уважительного и достойного отношения. Вся информация, которую Вы даете врачу, строго конфиденциальна. Это значит, что врачам не позволено делиться информацией с другими людьми, которые не принимают участия в Вашем лечении. Если Вам предстоит операция, Вы, прежде всего, должны дать на это письменное согласие. У Вас также есть право отказаться от любого лечения. Если Вы уверены, что Ваши права не соблюдаются, Вы должны кому-то об этом сказать. Дополнительную информацию о тех, кто может помочь Вам, Вы найдете в главе “Где можно получить помощь” на стр. 63-65.

Обязанности пациента

В дополнение к Вашим правам пациента, у Вас имеются важные обязанности. Если Вы безответственно относитесь к своему медицинскому обслуживанию, Вы, по всей вероятности, не получите хорошего лечения. Ниже следует описание важных обязанностей пациента:

- На все медицинские визиты нужно приходить вовремя.
- Позвоните в кабинет врача, если Вы не можете прийти на прием.
- Предоставьте полную и правильную информацию о Вашем здоровье в настоящее время. Расскажите о перенесенных заболеваниях, о госпитализациях, принимаемых лекарствах и обо всем, относящемся к Вашему здоровью.
- Спросите у врача как принимать прописанное лекарство. (Спросите: “Какую дозу следует принимать и как часто?”)
- Следуйте тому плану лечения, который порекомендовал Вам врач, а также всем правилам и инструкциям при лечении в больнице.
- Сообщите Вашему врачу, если Вы что-либо не понимаете или не желаете следовать его предписаниям.
- Старайтесь каким-либо образом заплатить за медицинские услуги, которые Вы получили.



С момента приезда в штат Иллинойс Вы, вероятно, уже пользовались услугами переводчиков. Это мог быть Ваш ведущий в агенстве, помогающем Вам в устройстве, говорящий на двух языках, который дал Вам информацию о транспорте или устройстве на работу. Это мог быть, говорящий на двух языках медицинский работник, который, возможно, сопровождал Вас на первичное медицинское обследование или помогал Вам на приеме у врача.

Если Вам нужно поговорить с врачами о лечении, Вам необходим *переводчик, который знаком с медицинской терминологией*. Это человек, который очень хорошо говорит как по-английски, так и на Вашем родном языке, и который прошел специальное обучение по медицинской терминологии. Переводить медицинскую терминологию и медицинскую информацию очень сложно. Эта работа требует специальных знаний.

Переводчик, работающий в системе медицинского обслуживания

Поскольку переводчики, работающие в системе медицинского обслуживания, прошли специальную подготовку, они очень точно переведут Вам то, что скажет врач и медицинские работники и все, о чем Вы расскажете врачу. Они также помогут Вам записаться на последующий прием к врачу.



Вся информация о состоянии Вашего здоровья строго конфиденциальна. Это значит, что переводчики, работающие с Вами, не имеют права говорить о Вашем здоровье или лечении с кем бы то ни было. Они даже не имеют права говорить о том, что Вы посещали медицинское учреждение. Задача переводчика заключается в том, чтобы Вы и Ваш доктор понимали друг друга с предельной точностью. Это значит, что переводчики, работающие в системе медицинского обслуживания, не должны высказывать своего мнения и навязывать свои идеи. Переводчику не следует давать Вам советы или отвечать на вопросы о состоянии Вашего здоровья. Вашей обязанностью является задавать врачу вопросы о Ваших заболеваниях или лечении, если Вы что-либо не поняли.

Вам также не следует думать, что медицинский переводчик поможет Вам с финансовыми вопросами, будет возить Вас на прием к врачу, помогать Вам заказывать транспорт для поездки в больницу и из больницы или будет посетить Вас на дому, чтобы проследить за Вашим выздоровлением.

Если Вы общаетесь с врачом через переводчика, следуйте этим советам:

- Всегда задавайте вопросы, если Вы не поняли что-либо, или информация, которую Вы получили не ясна для Вас. Переводчик переведет Ваши вопросы врачу или другим медицинским работникам.

Использование переводчика при медицинском обслуживании



- Говорите непосредственно с врачом, а не с переводчиком.
- Попросите переводчика записать для Вас всю информацию о лекарствах, которые Вам прописал врач, или рекомендации по лечению.
- Не говорите переводчику того, что Вы не хотите, чтобы знал врач. От переводчика требуется повторять все, что говорите Вы и врач.
- Не задавайте переводчику медицинских вопросов в отсутствие медицинского работника.
- Не спрашивайте переводчика о его мнении. Переводчик не имеет права давать советы.
- Не просите переводчика помочь Вам принять решение.

Как сделать запрос о переводчике

Тот, кто записывает Вас на прием к врачу, должен обязательно сказать секретарю или врачу, что Вам необходима помощь переводчика. Если Вы не заказали переводчика в момент записи к врачу, Вам, возможно, придется ждать пока не освободится переводчик или назначить прием на другой день.

Карточка, которая приводится ниже, объясняет Ваше право иметь переводчика. Попросите работников агентства, помогающего Вам, или этническую организацию дать Вам такую карточку на английском и на Вашем родном языке **до того**, как Вы пойдете на прием к врачу. Если в агентстве нет



такой карточки, покажите им этот образец и попросите перевести карточку на Ваш родной язык.

Для получения дополнительной информации звоните в Офис по Гражданским Правам Американского Отдела Здравоохранения и Социальных Услуг по телефону (312)353-5999.

Перевод

Меня зовут:_____.

Я хочу воспользоваться услугами переводчика, которого, по закону, должны мне предоставить. Согласно „Акту штата Иллинойс о языковой помощи“ (за 1993 год) и пункту 6 „Акта о гражданских правах“, я имею право пользоваться услугами переводчика, что поможет общению, связанному с моим здоровьем и защитит мое право принять обоснованное решение. Эти законы обуславливают тот факт, что медицинское учреждение должно обеспечить меня услугами квалифицированного переводчика бесплатно. От меня не могут требовать предоставления своего переводчика (например, членов семьи или друзей).

Использование переводчика при медицинском обслуживании

Ниже приводится карточка на английском языке.

My name is _____.

I am requesting an interpreter which by law must be provided to me.

Under the provisions of the Illinois Language Assistance Services Act (1993) and Title VI of the Civil Rights Act, I am entitled to language assistance services that facilitate communication around my health needs and which protect my right to make informed decisions. These laws stipulate that the health provider is required to provide me with qualified interpretation services at no additional cost. I cannot be required to supply my own interpreter (i.e., family or friend).

Покажите эту карточку секретарю в приемной врача, когда Вы придете на прием.

Использование друзей или родственников в качестве переводчиков

Несмотря на то, что закон предусматривает предоставление услуг переводчика медицинскими учреждениями, некоторые учреждения этого не делают. Они предполагают, что Вы приведете с собой члена семьи или друзей, которые будут переводить для Вас. Однако, использование услуг членов семьи или друзей в качестве переводчиков, может помешать Вам получить хорошее медицинское обслуживание, поскольку Ваши друзья или родственники, возможно, не имеют специальных навыков и знаний, которые требуются при переводе медицинской терминологии. Они могут допустить ошибки при переводе, способные привести к неправильной постановке диагноза или другим проблемам. Они также могут быть слишком эмоциональны или добавить

что-либо к тому, что Вы сказали, что может привести к неправильному диагностированию или ошибкам в выборе методов лечения. Друзья и родственники не всегда смогут сказать Вам плохую новость, они также могут не сообщить Вам о диагнозе и планах лечения. Никогда нельзя использовать детей как переводчиков в медицинских учреждениях. Это ставит как Вас, так и ребенка в затруднительное положение.

Что делать если нет переводчика?

Если Вам сказали в больнице, что Вы должны привести своего переводчика, скажите секретарю в приемной, что по закону больница должна Вам его предоставить. Если они настаивают на том, что Вы должны привести своего переводчика, позвоните в агенство, которое Вам помогает в устройстве, или в Вашу этническую организацию и попросите их позвонить за Вас в больницу. Если больница отказывается предоставить Вам переводчика, попросите кого-нибудь помочь Вам подать жалобу в Офис по Гражданским Правам по телефону: (312) 353-5999 или сделайте это сами. Указывать имя при подаче жалобы необязательно. Жалоба не причинит Вам никаких неприятностей в будущем при получении медицинского обслуживания. Вам не могут отказать в приеме и лечении только потому, что Вы не говорите по-английски. Если Вы не подадите жалобу в Офис по Гражданским Правам, Вы, возможно, не получите того обслуживания, которое Вы должны получить.



Прием у врача в Соединенных Штатах, вероятно, очень отличается от того, к чему Вы привыкли в своей стране. Сами американцы, выбирая врача, должны продумать многие вопросы. К тому же, американские врачи предполагают, что Вы подробно расскажите им свою историю болезни. В Соединенных Штатах, для того, чтобы получить самое лучшее медицинское обслуживание, Вам необходимо учитывать различные факторы при записи на прием к врачу, во время приема и после него.

Выбор врача

Несмотря на то, имеете ли Вы медицинское страхование или нет, очень важно найти врача, которому Вы и Ваша семья будете доверять. Лучше всего выбрать одного врача, чтобы он мог следить за состоянием Вашего здоровья и Вашими нуждами, и чтобы Вы были под его постоянным наблюдением.

Вам необходимо учитывать следующие факторы при выборе врача:

- Есть ли у Ваших родных, друзей и сослуживцев врач, которого они бы могли Вам порекомендовать?
- Принимает ли этот врач Вашу медицинскую страховку?
- Может ли врач (клиника) принять всех членов Вашей семьи?
- Легко ли добраться до кабинета врача? Близко ли это к дому, школе или Вашей работе?
- Какие у врача часы приема? Есть ли вечерние часы приема и прием в выходные дни?
- С какой больницей связан врач? Большинство врачей связаны по работе с местной больницей. Полезно знать, с какой больницей связан врач и где находится эта больница.
- Если Вы не говорите бегло по-английски, говорит ли врач на Вашем родном языке, есть ли у него квалифицированный переводчик?

Врачи, медицинское обслуживание и медицина в Соединенных Штатах

В Соединенных Штатах врачи принимают больных, вероятно, по-другому, чем врачи у Вас на родине. Это может показаться Вам странным, но все это часть процесса привыкания к жизни в Соединенных Штатах.

Типы врачей: Врачи в Соединенных Штатах специализируются в различных областях. Однако, основной тип врача - это врач-терапевт или лечащий врач. Остальные врачи являются *специалистами* в таких областях, как болезни сердца, детские болезни или гинекология. Если Вам необходимы специальные анализы или лечение, Ваш лечащий врач направит Вас к специалисту.

Другие медицинские работники: Когда Вы придете к врачу на прием в клинику, больницу или в его кабинет, Вы также встретитесь с другими медицинскими работниками.



Ассистенты врача и медицинские сестры не являются врачами, но они получили широкое медицинское образование, поэтому могут ставить ряд диагнозов и прописывать лекарства.

Медицинский ассистент помогает врачу в повседневной работе.

Лаборант выполняет лабораторные процедуры, такие как рентген и взятие крови на анализ.

Медицинские работники помогают Вам понять Ваш диагноз и объясняют как Вам лучше позаботиться о своем здоровье.

История болезни: Врачи и медицинские сестры в Соединенных Штатах обязаны знать *историю болезни* своих пациентов до начала лечения. В процессе приема они зададут Вам вопросы о том, чем Вы болели в прошлом, о здоровье членов Вашей семьи и о многом другом. Некоторые вопросы могут быть глубоко личными, но ни врач, ни медицинская сестра не хотят Вас обидеть. Чем больше врач или медицинская сестра знает о Вашем здоровье, тем у них больше возможности поставить правильный диагноз и лечить Ваши заболевания.



Наблюдение за пациентом: Врачи в Соединенных Штатах должны наблюдать за пациентами, имеющими хронические заболевания (например, высокое кровяное давление). Вам, возможно, не очень удобно приходить на прием к врачу часто, но это самый лучший путь к выздоровлению.

Лекарства по рецепту врача: В Соединенных Штатах существует много лекарств, которые Вы не можете купить без рецепта врача. Врач должен вначале осмотреть пациента, затем прописать лекарство. Есть лекарства не сильнодействующие, которые можно купить без рецепта. (Более полную информацию о приеме лекарств Вы найдете на стр. 47-49).

Откровенность с врачом: В Соединенных Штатах врач полагает, что пациент будет принимать активное участие в лечебном процессе и будет задавать ему вопросы. Постарайтесь выяснить у врача все то, что Вы не понимаете или то, с чем Вы не согласны.



Запись на прием к врачу

Для того, чтобы попасть на прием к врачу, необходимо позвонить в приемную врача и назначить день и время приема. Врачи на домашние визиты не ходят.

При назначении времени встречи с врачом Вы разговариваете с регистратором или с секретарем, а не с врачом. Когда Вы записываетесь на прием к врачу, следуйте советам, приведенным ниже:

- Назовите свое имя и фамилию.
- Спросите принимает ли врач Ваше медицинское страхование (Медикейд или частное медицинское страхование).
- Расскажите регистратору о своих симптомах и как давно они у Вас появились.
- Если Вы себя очень плохо чувствуете и нуждаетесь в экстренной помощи, скажите об этом регистратору. Дело в том, что попасть на прием к врачу в тот же день, обычно, вряд ли возможно. Но, если у Вас возникла серьезная медицинская проблема, требующая срочной консультации лечащего врача, такая возможность Вам, скорее всего, будет предоставлена в порядке исключения.

- Если у Вас нет необходимости встретиться с врачом в тот же день, но Вам нужен медицинский совет, попросите регистратора соединить Вас с медицинской сестрой.
- Повторите регистратору дату, время и место приема, чтобы убедиться, что Вы записали правильную информацию.
- Уведомите секретаря, что Вам необходим переводчик на приеме у врача.
- Не просите дать Вам антибиотики или другие лекарства, требующие рецепта. Доктор вначале должен осмотреть Вас.

Подготовка к приему у врача

До того, как Вы пойдете на прием к врачу, Вам следует подготовиться к ответам на вопросы по истории Вашей болезни. Найдите все документы и записи. Подготовьтесь к описанию всех Ваших симптомов и расскажите как давно они у Вас наблюдаются. Принесите с собой все лекарства, которые Вы принимаете, включая лекарства из трав, чтобы все это показать врачу. Принесите с собой также карточки Медикэр и Медикейд, или карточку любого другого медицинского страхования. Принесите с собой также блокнот и ручку, чтобы можно было записать все комментарии и рекомендации врача.

Вы можете снять копию формы “Запись моих медицинских данных”, которую Вы найдете в конце этой главы, и принесите ее с собой на прием.

Если Вы опаздываете на прием, позвоните в приемную и сообщите об этом секретарю. Если Вам необходимо отменить визит, позвоните в приемную врача, по меньшей мере, за день до приема и скажите об этом.

Во время приема

Медицинская сестра или врач зададут Вам ряд вопросов о состоянии Вашего здоровья и заболеваниях, перенесенных в прошлом. Некоторые вопросы могут вызвать у Вас чувство смущения, но задача медицинских работников состоит в том, чтобы полностью понять состояние Вашего здоровья и определить Ваши нужды.

Опишите **все** симптомы, начиная с самых серьезных. Возможно, Вам будет не совсем удобно говорить с медицинской сестрой или врачом о Ваших симптомах, но Вы должны рассказать о всех своих медицинских проблемах, для того, чтобы избежать повторного визита. Расскажите также, как давно у Вас эти симптомы, как часто они повторяются, испытываете ли Вы их постоянно или с перерывами. Опишите от чего Ваше состояние улучшается или ухудшается. По возможности, дайте исчерпывающую информацию, чтобы доктор мог поставить правильный диагноз. Затем врач осмотрит Вас. Вам, по всей вероятности, нужно будет раздеться, даже если Вы придете по поводу гриппа или простуды.

Вероятно, в Вашей стране врач сразу поставил бы диагноз и сказал бы Вам, какое лечение предпринимать, чтобы выздороветь. В Соединенных Штатах, однако, врачи обычно посылают сначала на лабораторное исследование, чтобы получить важную медицинскую информацию, которую нельзя получить при визуальном обследовании. Обычно врачи не прописывают лекарства, пока они точно не убедятся, что с Вами происходит. Не думайте, что на каждом приеме врач будет выписывать Вам рецепт.

Попросите врача или медсестру повторить все инструкции и рекомендации, чтобы убедиться, что Вы все поняли. Запишите всю информацию и рекомендации врача. *Не ожидайте, что выздоровление от любой болезни наступит сразу.*

Многие заболевания перестанут беспокоить Вас после кратковременного приема лекарств. Однако, есть хронические заболевания или постоянные состояния, такие как высокое кровяное давление или диабет, которые требуют лечения месяцами, годами, а иногда и в течение всей жизни. Если врач говорит, что Вам необходимо длительное лечение, это не значит, что он некомпетентен или пытается заработать на Вас больше денег. Это только означает, что Ваше заболевание не может быть вылечено за несколько дней.

После приема у врача

Следуйте всем инструкциям, которые Вам дал врач и медицинская сестра. Принимайте все лекарства по предписанию врача. Если лекарство вызывает побочные явления или, если Вы ощущаете новые симптомы, немедленно звоните врачу. Не прекращайте прием лекарств, даже если Вы почувствуете себя лучше. Не принимайте других лекарств, пока не посоветуетесь с врачом. Это относится также к лекарствам из трав, которые могут создавать проблемы, если их принимать с другими лекарствами.

Запись моих медицинских данных

Во время приема Вы можете пользоваться этой формой, в которой содержатся сведения о Вашем здоровье и здоровье Вашей семьи. Вы можете сами записать эту информацию или Вы можете попросить Вашего доктора заполнить эту форму для Вас.

1. Дата приема _____

Фамилия врача и медицинской сестры, которые меня приняли _____

Номер их телефона () _____

2. Какие у меня симптомы?

3. Нужно ли мне сделать какие-либо лабораторные анализы? ___да ___нет

Если да, то какие? Куда мне нужно пойти, чтобы сдать анализы? _____

Кому позвонить, чтобы узнать о результатах? _____

Номер телефона () _____

Когда мне следует позвонить? _____

4. Какой у меня диагноз?

5. Следует ли мне принимать лекарства? ___да ___нет

Если да, то какие?

а. _____ По рецепту ___ Не прописанные

б. _____ По рецепту ___ Не прописанные

в. _____ По рецепту ___ Не прописанные

Есть ли специальные рекомендации по приему лекарств?

Есть ли побочные явления, о которых я должен знать?

___да ___нет

Если да, то какие? _____

6. Что еще мне следует делать самому, чтобы выздороветь?

Питание-диета: _____

Мероприятия упражнения: _____

Другие рекомендации: _____

7. Когда я почувствую себя лучше? _____

8. Почему я заболел? Как предохранить себя от болезни снова? _____

9. Необходимо ли мне назначить другой визит к врачу?
__да__ __нет__

Если да, то когда? _____

Фамилия доктора: _____

Номер телефона: (_____) _____



Для того, чтобы получить соответствующую медицинскую помощь, Вам необходимо понять разницу между *критическими* ситуациями, когда жизни человека угрожает опасность, *срочными* проблемами со здоровьем и *обычными* медицинскими проблемами.

Как определить необходимость неотложной помощи

Если Ваша жизнь или жизнь Ваших близких в опасности, необходима немедленная медицинская помощь работников “Системы неотложной медицинской помощи“. В этом случае к Вам пришлют машину неотложной медицинской помощи. Медицинские работники начнут оказывать помощь больному или получившему травму человеку немедленно после прибытия и будут продолжать это делать на пути следования в больницу. Ниже приводятся примеры ситуаций, которые могут считаться *угрожающими жизни*:

- Повторяющиеся приступы боли в грудной клетке, сопровождающиеся обильным потоотделением и похолоданием рук, либо боль в грудной клетке или чувство давления в ней, длящиеся более 15 минут
- Удушье в результате попадания пищи в дыхательные пути.
- Потеря сознания.



- Остановка дыхания или затрудненное дыхание.
- Предполагаемое отравление или прием слишком большой дозы лекарства.
- Попытка самоубийства.
- Серьезные травмы или сильное кровотечение.
- Непрерывающиеся конвульсии.
- Внезапное онемение или паралич руки, ноги или одной стороны тела.
- Внезапная резкая головная боль, особенно если она сопровождается болью в области затылка или помутнением сознания.

Как получить неотложную помощь

В большинстве районов, для того, чтобы связаться с “Системой неотложной медицинской помощи“, нужно набрать номер **911**. В некоторых районах Вам, возможно, придется набрать “0“, связаться с оператором и сообщить ему о том, что Вам необходима неотложная медицинская помощь. Старайтесь говорить спокойно и отчетливо, чтобы оператор понял Вас. Назовите имя и фамилию больного, его возраст, опишите его состояние. Назовите также адрес, куда нужно послать машину скорой помощи.



Как определить, что медицинская проблема срочная

Срочные медицинские проблемы не угрожают жизни больного, но состояние здоровья больного достаточно серьезно, и лечить его нужно безотлагательно. Ниже приводятся примеры медицинских проблем, которые считаются *срочными*:

- Высокая температура, особенно у ребенка - 104F (39,5°C) оральная или 104F (40°C) ректальная у детей младенческого возраста, которая не снижается даже при помощи лекарства ацетаминофен (Tylenol), которое больной принимает каждые 4 часа в дозе, соответствующей его возрасту и весу.
- Непрекращающиеся рвота и понос, особенно у детей и пожилых людей. Длительная рвота и понос могут вызвать обезвоживание организма, что может привести к серьезным последствиям.
- Кашель с кровью.
- Рвота с кровью или с чем-то похожим на кофейную гущу.
- Умеренная, переходящая в сильную зубная или головная боль, которую не снимают такие лекарства как ибупрофен (Ibuprofen) или ацетаминофен (Tylenol).
- Непроходящая, усиливающаяся боль в животе.

- Нарушение умственного восприятия: больной не знает где он находится или не узнает знакомых людей.
- Резкая, пульсирующая головная боль с затуманенным зрением.
- Любое заболевание, которое ухудшается.
- Внезапное изменение зрения, как например, появление двоения в глазах.

Это перечень некоторых очевидных медицинских проблем, которые требуют немедленной медицинской помощи. Если у Вас есть проблема со здоровьем, не вошедшая в приведенный выше перечень, и Вы не вполне уверены что это, считайте это срочной проблемой.

Если у Вас есть срочная проблема со здоровьем, Вам необходимо позвонить своему врачу или, желательно, в то медицинское учреждение, где Вы проходили первичное медицинское обследование. Если это сделать невозможно, Вам нужно поехать в пункт неотложной помощи при больнице. В этом вопросе Вам может помочь агенство, помогающее Вам в устройстве. Денежные вопросы не должны останавливать Вас от обращения за медицинской помощью при серьезных заболеваниях. Большинство врачей и больниц могут помочь Вам найти способ оплаты за лечение.

Когда необходимо обращаться к врачу без промедления



Обычные медицинские проблемы

Обычные медицинские проблемы - это такие проблемы, которые не угрожают жизни и не требуют немедленного лечения. Сюда входят иммунизация (прививки), лечение простудных заболеваний, общее обследование детей или повторные визиты к врачу пациентов, страдающих хроническими заболеваниями. Этим проблемам уделяется внимание во время плановых (обычных) визитов к врачу.



Лечение заразных заболеваний

К серьезным медицинским проблемам относятся, во-первых, заразные заболевания, поскольку они могут передаваться от одного человека другому. Во-вторых, это также хронические заболевания, которые требуют длительного лечения.

Заразные заболевания передаются через:

- воздух при дыхании
- слюну
- половым путем

При первичном осмотре Вы пройдете обследование на наличие заразных заболеваний, таких как туберкулез, гепатит и наличие кишечных паразитов. Если врач обнаружит у Вас одно из этих заболеваний, или у него **возникнут подозрения**, что у Вас это заболевание имеется, Вам предложат пойти в одно из общественных медицинских учреждений для лечения и обследования.

Заболевание туберкулезом: Многие беженцы приезжают из стран, где туберкулез - это обычное явление. Если туберкулез не обнаружен и не подвержен немедленному лечению, Вы можете заразить других людей или погибнуть сами. Для проверки на наличие туберкулеза предусмотрены специальные анализы, такие как:

- Кожная проба (манту). Небольшое количество бактерий вводится под кожу: Если, по истечении 48 часов, кожа покраснеет и появится выпуклость размером примерно 10 мм, это означает, что реакция на кожную пробу у Вас положительная. Вам придется пройти еще несколько исследований, чтобы установить, активная у Вас форма туберкулеза или нет, а также для получения лечения.
- Рентген грудной клетки: Рентген грудной клетки покажет наличие или отсутствие заболевания.
- Исследование мокроты: Наиболее надежным диагностическим средством наличия туберкулеза является лабораторное исследование мокроты больного.

Если проба на туберкулез будет положительной, Вам предложат, либо делать рентген грудной клетки ежегодно, либо принимать лекарства, чтобы предотвратить заболевание активной формой туберкулеза. Если врач дает Вам выбор, убедитесь в том, что он ответил на все Ваши вопросы.

Заболевание Гепатит “В” может привести к раку печени, печеночной недостаточности и даже к смертельному исходу. Это заболевание распространяется через кровь или физиологические жидкости, содержащие кровь, и является крайне заразным. Если обследование на гепатит “В” дало положительный результат у Вас или у кого-нибудь из Ваших близких, то все члены семьи должны будут пройти анализ на наличие заболевания. Членам семьи, у которых не обнаружено заболевание, предложат сделать прививку, для того, чтобы предохранить их от заболевания гепатитом “В”.

Кишечные паразиты: Если лабораторный анализ покажет наличие кишечных паразитов в стуле, Вам необходимо будет принять курс лечения.

Хронические заболевания

Заболевания, которые требуют длительного лечения, постоянного наблюдения и ухода, называются *хроническими*. К ним относятся: диабет, сердечно-сосудистые заболевания, астма, рак. Иногда трудно понять причину выбора врачом того или иного метода лечения или назначение тех или иных лекарств при некоторых хронических заболеваниях. Врач может даже порекомендовать Вам изменить стиль жизни или диету.

Диабет - это заболевание, которое возникает в результате того, что организм не может усвоить и использовать глюкозу (вид сахара). Это ведет к накоплению глюкозы в крови и может стать причиной серьезных проблем со здоровьем, таких как потеря зрения, нервное истощение, плохая циркуляция крови. Больные диабетом могут избежать этих осложнений, если они строго следуют инструкциям врача относительно диеты, лекарств и регулярного посещения врача.

Стенокардия (Грудная жаба) - это заболевание кровеносных сосудов сердца, что является причиной боли в области грудной клетки. Больным, страдающим этим недугом, необходимо принимать лекарства, часто посещать врача, изменить стиль жизни, а именно, потреблять здоровую пищу, бросить курить и заниматься физическими упражнениями.



Высокое кровяное давление, также называется гипертонией и может быть причиной смерти от инсульта или инфаркта даже у людей, которые прекрасно себя чувствуют. Также как больные, страдающие диабетом, люди с высоким кровяным давлением, обычно, могут избежать ухудшения своего состояния, если они строго следуют инструкциям врачей относительно диеты, лекарств и регулярного посещения врача.



В США существует два типа лекарственных препаратов. Некоторые препараты, такие как аспирин, противопростудные средства и средства для ухода за кожей, Вы можете приобрести в супермаркетах и аптеках без рецепта врача. Другой вид препаратов - это лекарственные препараты, отпускаемые по рецепту. Эти лекарства можно приобрести только в аптеках и они должны быть прописаны врачом. Лекарственные препараты - это эффективное средство для лечения различных заболеваний, но, в тоже время, они могут быть опасными для здоровья и даже для жизни, если применяются не по назначению или в слишком больших количествах.

Лекарственные препараты, отпускаемые без рецепта

Лекарственные препараты, отпускаемые без рецепта, обычно применяются при лечении не очень серьезных заболеваний. Если Вы страдаете серьезным, хроническим заболеванием или уже принимаете другие лекарственные препараты, прописанные врачом, Вам необходимо проконсультироваться с врачом перед тем, как принимать лекарства, отпускаемые без рецепта. Беременные женщины, кормящие матери и люди, страдающие аллергическими заболеваниями, также должны проконсультироваться с врачом. Если при приеме лекарств у Вас возникают какие-



либо проблемы, позвоните своему врачу. При покупке лекарств, отпускаемых без рецепта, тщательно изучите этикетку (если Вы затрудняетесь прочесть, что там написано, попросите кого-либо Вам помочь). Проверьте название препарата, изучите ингредиенты, рекомендуемую дозу, срок хранения и возможные *побочные эффекты*, которые могут возникнуть у некоторых людей. Не принимайте лекарство в количествах, больших чем рекомендуемая доза. Если состояние Вашего здоровья не улучшилось после приема рекомендованного количества лекарственного препарата, позвоните своему врачу.

Лекарственные препараты, отпускаемые по рецепту врача

Эти лекарства заказываются специально для Вас по рецепту врача. Перед тем как прописать Вам лекарства, доктор обследует Вас и, возможно, назначит определенные анализы. Для наиболее успешного лечения, доктор должен полностью понимать Ваши медицинские проблемы. Будет полезно, если Вы последуете следующим рекомендациям:

- Принесите на прием к врачу **все** лекарственные препараты, которые Вы принимаете; как лекарства, отпускаемые без рецепта, так и выписанные Вам лекарства, даже если они были выписаны другим врачом.



- **Никогда** не принимайте лекарства, прописанные кому-то другому (членам Вашей семьи, друзьям или соседям).
- Если Вы принимаете антибиотики, Вы можете почувствовать себя лучше даже не закончив курс лечения. *Очень важно не прекращать прием этих препаратов.* Незаконченное лечение антибиотиками не убьет бактерии, вызвавшие заболевание, и вызовет толерантность к данному лекарственному препарату, вследствие чего этот препарат не сможет быть использован для Вашего лечения в будущем. Не храните антибиотики для повторного использования. Различные заболевания вызываются различными причинами. Каждое заболевание требует специфического лечения. Всегда следуйте рекомендациям Вашего врача.



Для предупреждения заболевания очень важно выявить проблемы на ранней стадии. Не откладывайте визит к врачу до того момента, когда Вы почувствуете себя очень плохо. Многие люди полагают, что если они чувствуют себя здоровыми, у них нет причин для визита к врачу. Однако, при некоторых заболеваниях, человек может не заметить признаков болезни до того момента, когда заболевание станет уже очень серьезным. Врачи могут выявить признаки болезни на очень ранних стадиях с помощью различных медицинских анализов. Вследствие того, что ранние стадии заболевания обычно легче поддаются лечению, необходимо регулярно проходить медицинское обследование, включая анализы на различные заболевания.

Важные медицинские исследования (тесты)

Взрослым людям важно регулярно делать следующие медицинские тесты:

Кровяное давление. Кровяное давление необходимо измерять, по крайней мере, каждые два года или чаще, если оно повышено. Контроль над Вашим кровяным давлением поможет предотвратить заболевания сердца, инсульт и заболевания почек. Повышенное кровяное давление не лечится, но его можно регулировать с помощью изменения

диеты, потери веса и, при необходимости, приема лекарственных препаратов.

Холестерин. Проверяйте Ваш уровень холестерина по крайней мере каждые пять лет. Высокий уровень холестерина обычно является следствием употребления в пищу большого количества животного жира, содержащегося в таких продуктах, как яйца, мясо, масло, сливки и цельное молоко. Такое питание может привести к появлению атеросклероза (закупорка артерий жировыми отложениями), вызывающего сердечные заболевания и другие серьезные проблемы. Если у Вас повышенный уровень холестерина, Ваш доктор может посоветовать Вам, как его снизить путем изменения диеты, потери веса или с помощью лекарственных препаратов.

Диабет. Вам необходимо регулярно проверяться на наличие “диабета взрослых“, особенно, если у Вас избыточный вес. Если результаты анализа покажут, что у Вас есть диабет, Вам будет необходимо скорректировать свою диету и, вероятно, начать лекарственную терапию. Вам, также, будет необходимо часто проходить проверку у врача.

Болезни, передаваемые половым путем. Если Вы или Ваш половой партнер вели или ведете половую жизнь более, чем с одним человеком, Вам необходимо провериться на наличие заболеваний, передаваемых половым путем, таких как СПИД, сифилис, гоноррея и трихомоноз. Эти заболевания, если их не лечить, могут привести к серьезным осложнениям. Некоторые заболевания, такие как СПИД, могут закончиться даже летальным исходом.

Важные медицинские обследования (тесты) для женщин

Самопроверка на наличие опухоли в груди и маммограмма. Примерно у 1/10 части всех женщин может развиваться рак груди. Посредством самопроверки груди и маммограммы опухоли могут быть обнаружены на очень ранних стадиях, до того, как они распространятся на другие части тела. Ваш врач может показать Вам как делать



самопроверку груди. Маммограмма - это рентгеновское обследование груди, которое может определить наличие рака даже тогда, когда опухоль настолько мала, что она не прощупывается, и когда она может быть легко вылечена. Многие женщины впервые делают маммограмму после 40-ка лет. После 50-ти лет необходимо обследоваться регулярно.

Гинекологический мазок. Вам необходимо регулярно сдавать мазок на анализ. Этот простой анализ спас много жизней, так как позволил определить наличие рака шейки матки на ранних стадиях, тогда, когда он может быть наиболее легко вылечен. Анализ представляет собой взятие мазка с шейки матки для проверки клеток на отклонение от нормы. Как часто необходимо делать этот анализ, зависит от Вашего возраста и ряда других факторов. Вам необходимо это делать по крайней мере раз в три года.

Важный медицинский анализ для мужчин

Простата. Рак предстательной железы - это наиболее часто встречающееся раковое заболевание у американских мужчин. Всем мужчинам к 50-ти годам необходимо проходить регулярное обследование простаты. Рак простаты может быть обнаружен с помощью ректального обследования, а также с помощью анализа PSA, измеряющего уровень определенного белка в организме мужчины.

Иммунизация (прививки) взрослых и детей

Если Вы хотите уменьшить риск заболевания гриппом, Вам следует делать ежегодные прививки против этого заболевания. В возрасте близком к 65-ти годам необходимо также делать прививку от пневмонии. Если у Вас большое сердце и вообще слабое здоровье, тогда очень важно для Вас делать эту прививку в более молодом возрасте.

Взрослым также необходимо делать прививки для предотвращения серьезных заболеваний. Каждые 10 лет необходимо делать прививки против столбняка и дифтерии. Также, после 65-ти лет, или если у Вас слабое здоровье, Вам необходимо каждый год делать прививки от пневмонии и гриппа.

Поддержание здорового образа жизни

Многие медицинские исследования показали, что определенные привычки и виды деятельности могут влиять на состояние здоровья.

Курение. Если Вы курите, постарайтесь бросить. Это очень важно для сохранения Вашего здоровья. Спросите Вашего врача о программах, которые могут помочь Вам бросить курить.

Физкультура. Физические упражнения и различные виды физической активности помогут вам чувствовать себя лучше и поддерживать оптимальный вес. Упражнения также помогают регулировать кровяное давление, уровень холестерина и укрепляют сердце и мышцы.

Здоровое питание. Правильное питание поможет Вам прожить долгую, здоровую жизнь. Многие болезни, такие как диабет, сердечные болезни и высокое кровяное давление, могут быть предотвращены или скорректированы с помощью правильной диеты. Постарайтесь употреблять пищу с низким содержанием жира, сахара и соли. Рекомендуется употреблять в пищу много овощей, фруктов и зерновых продуктов, таких как хлопья и хлеб.



Алкогольные напитки. Если Вы употребляете алкогольные напитки, старайтесь не пить слишком много. Женщинам не рекомендуется употреблять более одного алкогольного напитка в день, а мужчинам - более двух. Беременные женщины или женщины, планирующие беременность в ближайшем будущем, не должны употреблять алкогольные напитки.

Уход за зубами

Для предупреждения стоматологических заболеваний очень важно поддерживать чистоту зубов и десен и регулярно посещать зубного врача. Это особенно важно здесь, в Америке, где стоматологическое обслуживание очень дорого и, обычно, не покрывается страхованием.

Многим людям кажется, что если зуб не болит, его не надо лечить. К сожалению, если Вы будете ждать пока у Вас заболит зуб, лечение будет намного более сложным и дорогостоящим. Рентген может помочь стоматологу обнаружить проблемы на ранних стадиях, когда лечение может быть более простым и дешевым.



Существует несколько способов получения недорогого стоматологического обслуживания. В Вашем местном Отделе Здравоохранения попросите информацию о стоматологических поликлиниках и программах со сниженной платой. Многие стоматологические факультеты в университетах обслуживают больных за небольшую плату. Постарайтесь найти стоматолога, который позволит Вам платить небольшую сумму ежемесячно.

Кариес - это основная причина повреждения и потери зубов в детском и юношеском возрасте. Заболевания десен являются основной причиной потери зубов у взрослых. Ниже приведены рекомендации, как сохранить зубы здоровыми:

- Не употребляйте в пищу много сладкого, особенно между приемами пищи.
- Чистите зубы после каждой еды. Рекомендуется пользоваться мягкой зубной щеткой и пастой, содержащей фтор.
- Ежедневно пользуйтесь ниткой для удаления остатков пищи с десен.
- Регулярно проходите осмотр и чистку зубов у зубного врача, что может выявить проблемы до того, как они станут серьезными.



Система психиатрической помощи в США, возможно, очень отличается от той, которая была в Вашей стране. Во многих странах считается, что если Вы пользуетесь услугами психиатра, то Вы “сумасшедший” или страдаете хроническим психическим заболеванием. В США, однако, существует медицинское обслуживание не только для тех людей, которые страдают хроническими психическими заболеваниями, но также и для тех, которые неадекватно реагируют на сложные жизненные ситуации. Эти проблемы часто могут быть скорректированы кратким курсом медикаментозного лечения или психотерапией.

Если Вы страдаете психическим заболеванием, которое в прошлом требовало госпитализации или медикаментозного лечения, сообщите об этом врачу во время первичного обследования. Если у Вас сохранились упаковки из-под лекарств или выписки от врачей, очень важно показать их Вашему врачу, даже если они не на английском языке. Квалифицированный медицинский переводчик сможет помочь врачу понять, что там написано. Если Вы страдаете хроническим психическим заболеванием, очень важно не прерывать лечения.



Эмоциональные проблемы и получение помощи

Теперь, когда Вы переехали в Иллинойс, Ваша жизнь во многом изменилась. Вы покинули Ваш дом и, возможно, расстались с близкими людьми. Вы уехали из страны, где Вы знали язык, традиции и обычаи. Даже понимая, что Вам было необходимо покинуть свою страну и переехать в США в качестве беженца, Вы, вероятно, переживаете по поводу переезда, что является совершенно нормальной реакцией.

Некоторые беженцы прибыли в США с мечтой о новой, более легкой и безопасной жизни и надеждами на удовлетворение всех своих материальных потребностей. В реальной жизни, переезд и обустройство на новом месте - это очень сложный процесс. Необходимо адаптироваться к новой жизненной ситуации. Реалии обустройства на новом месте вызывают множество разнообразных чувств и эмоций: разочарование, грусть, злость, одиночество, страх, смятение и, иногда, отчаяние. Возможно, Вы испытали все или некоторые из этих чувств, или другие сильные чувства и эмоции. Эти чувства являются закономерной частью жизненного опыта человека.

Некоторые ощущения могут быть очень дискомфортными или приводящими в замешательство и, когда они усугубляются, о них становится трудно говорить. Часто эти ощущения сопровождаются физическими симптомами и переменами в поведении, а иногда даже проблемами при выполнении привычных заданий. Обычно люди не хотят говорить с другими о переполняющих их чувствах из-за нежелания их обременять, быть неправильно понятыми, а также из-за нежелания жаловаться. В такой ситуации, только профессионально подготовленный медицинский работник может Вам помочь.

Большинство беженцев ранее никогда не обращались за психиатрической помощью. Когда им нужен был совет или помощь, большинство людей обращались к близким, друзьям, уважаемым членам общины или религиозным лидерам. Переезд в США в качестве беженцев часто лишает их тех людей, которые помогали им в прошлом. Если у Вас есть какие-либо из приведенных ниже проблем, расскажите об этом кому-нибудь, кто сможет Вам помочь.

Проблемы со сном

- не в состоянии уснуть ночью
- не в состоянии спать всю ночь до утра
- не в состоянии уснуть после пробуждения ночью
- пробуждение посреди ночи от плохих снов или кошмаров

Проблемы с аппетитом

- отсутствие чувства голода
- едите только тогда, когда кто-то Вас заставляет это делать
- потеря веса
- постоянное чувство голода
- едите больше, чем нужно
- прибавление в весе

Неврологические проблемы

- чувство внутренней дрожи
- тремор
- повышенная потливость
- сильное сердцебиение
- сжатие или тяжесть в груди
- ощущение, что Вы задыхаетесь
- ощущение нехватки воздуха
- ощущение, что что-то ползет по коже
- чувство, что Вы умираете

Проблемы с настроением

- постоянное чувство грусти
- приступы плача
- повышенная раздражительность
- спорите и кричите на людей, которых Вы видите каждый день
- желание одиночества более, чем когда-либо
- постоянное вздыхание
- чувство внутреннего онемения, как будто у Вас нет больше никаких чувств
- чувство безнадежности, как будто никто и ничто не может Вам помочь
- желание умереть
- мысли о самоубийстве
- нежелание вставать утром, чтобы делать необходимые дела
- нежелание делать простые, ежедневные дела



Проблемы с мышлением

- забывчивость
- кладете вещи не на свои места
- забываете заканчивать начатые дела
- не в состоянии запомнить знакомую информацию
- не в состоянии выполнять простые или знакомые задания из-за недостатка внимания
- не в состоянии читать, смотреть телевизор или слушать радио из-за недостатка внимания или из-за того, что Вы не можете сидеть на одном месте
- не в состоянии учиться или запоминать новую информацию
- неконтролируемые мысли и воспоминания
- слышите стук в дверь, но там никого нет
- потеря чувства времени
- потеря ориентации в пространстве



Если у Вас или у членов Вашей семьи есть какие-либо из вышеприведенных проблем, Вы должны поговорить об этом с Вашим ведущим или с врачом. Эти чувства и эмоциональные реакции - нормальные отклики на события, происходившие с Вами в Вашей стране, на Ваш переезд в США в качестве беженцев, на Ваше обустройство здесь. В штате Иллинойс имеются специальные программы помощи беженцам, испытывающим подобные эмоциональные проблемы. В таких программах работают специально обученные люди, понимающие Ваши традиции и обычаи. Возможно Вы испытали много страданий и продолжаете их испытывать по сей день. Если Вы испытываете ежедневные эмоциональные проблемы, расскажите об этом кому-нибудь. Это поможет Вам получить необходимую помощь и скорее вернуться к нормальной жизни.



В клиниках, Отделах Здравоохранения и больницах имеются специально подготовленные люди, которые могут Вам помочь с Вашими медицинскими проблемами. На первичном медицинском обследовании, возможно, Вы встретите *медицинского работника*, говорящего на Вашем языке. Если Вы страдаете серьезным заболеванием и нуждаетесь в госпитализации, специальные лица, *представитель интересов пациентов* или *защитник интересов пациентов*, смогут Вам помочь. Каждый из них предоставляет свои услуги и обладает определенными навыками.

Медицинские работники, говорящие на Вашем языке, помогают Вам с различными проблемами, относящимися к медицинскому обслуживанию. Например, такой медицинский работник может помочь Вам с транспортировкой в или из медицинского учреждения, помочь назначить Ваш следующий визит к врачу или навестить Вас на дому, чтобы проследить за приемом лекарств или Вашим общим состоянием.

Представитель пациентов работает с Вами, чтобы удостовериться, что Вы удовлетворены полученным медицинским обслуживанием. Если у Вас есть вопросы об оплате счетов за медицинское обслуживание или проблемы с транспортировкой в медицинское учреждение, такой представитель может Вам помочь.

Помимо медицинских работников и представителей интересов пациентов, в Вашей общине имеется много других источников, где Вы можете получить помощь. О некоторых из этих источников, таких как работники Агенства, которое помогает Вам в обустройстве и медицинские работники Отдела Здравоохранения, Вы прочитали в предыдущих главах этой книги. Работники Агенства Социального Обеспечения и этнических организаций также, возможно, смогут Вам чем-либо помочь. Ниже приведен список некоторых организаций социального обеспечения, организаций, помогающих в обустройстве и этнических организаций:

Bosnian Refugee Center

4750 North Sheridan, #353
Chicago, IL 60640
(773) 506-1179

Cambodian Association of Illinois

1105 West Lawrence, #201
Chicago, IL 60640
(773) 878-7090

Catholic Charities of the Archdiocese of Chicago

126 North Desplaines
Chicago, IL 60661
(312) 427-7078

Chicago Health Outreach, Inc.

1015 West Lawrence
Chicago, IL 60604
(773) 275-2586

Chinese Mutual Aid Association

1016 West Argyle
Chicago, IL 60640
(773) 784-2900

East Central Illinois Refugee

Mutual Assistance Center
302 South Birch St.
Urbana, IL 61801
(217) 344-8455

Elgin YWCA

Refugee Project
220 East Chicago
Elgin, IL 60120
(847) 742-7930

Ethiopian Community Association of Chicago

4750 North Sheridan, Suite 249
Chicago, IL 60640
(773) 728-0303

**Immigrant/Refugee Area
Health Education Center**

4753 N. Broadway, Suite 500
Chicago, IL 60640
(773) 275-4773

**Interchurch Refugee and
Immigration Ministries**

4753 North Broadway, Suite 401
Chicago, IL 60640
(773) 989-5647

**Jewish Family and Community
Services**

One South Franklin, 4th Floor
Chicago, IL 60606
(312) 346-6700

Jewish Federation of Peoria

5901 N. Prospect Road, Suite 203
Junction City, IL 61614
(309) 689-0063

Polish American Association

3834 North Cicero
Chicago, IL 60641
(773) 282-8206

**Rock Valley College
Refugee Assistance Center**

3301 North Mulford Rd.
Rockford, IL 61101
(815) 654-4474

Southeast Asia Center

1124 West Ainslie
Chicago, IL 60640
(773) 989-6927

Springfield Jewish Federation

730 East Vine Street
Springfield, IL 62703
(217) 528-3446

Travelers and Immigrants Aid

4750 North Sheridan, 3rd Floor,
Chicago, IL 60640
(773) 271-1073

**Vietnamese Association of
Illinois**

5252 North Broadway, 2nd Floor
Chicago, IL 60640
(773) 728-3700

World Relief Corporation

3507 West Lawrence, 2nd Floor
Chicago, IL 60625
(312) 583-9191

**World Relief Corporation/
Dupage**

1028 College Ave., Suite A
Wheaton, IL 60817
(630) 462-7566