



LỘ TRÌNH CHĂM SÓC SỨC KHỎE HÀNH VI

Hướng Dẫn về Dịch Vụ Chăm Sóc Sức Khỏe Tâm Thần
và Điều Trị Rối Loạn Do Sử Dụng Chất Gây Nghiện



THÔNG TIN VỀ TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP VÀ KHỦNG HOẢNG



Quý vị cần trợ giúp ngay? Hãy gọi đến các đường dây nóng sau để được trợ giúp. Nếu quý vị đang gặp khủng hoảng, gặp tình huống khẩn cấp hoặc đe dọa đến tính mạng, hãy gọi số 9-1-1 để đến phòng cấp cứu.

Nếu tình huống có thể đe dọa đến tính mạng, hãy gọi số 9-1-1 để được hỗ trợ khẩn cấp ngay lập tức, số này hoạt động 24 giờ một ngày.

Đường Dây Nóng Ngăn Ngừa Tự Tử Quốc Gia suicidepreventionlifeline.org

9-8-8 là đường dây nóng phòng ngừa tự tử riêng tư, miễn cước và hoạt động 24 giờ mỗi ngày. Cuộc gọi của quý vị được chuyển tới trung tâm xử lý khủng hoảng gần nhất. Vào ngày 16 tháng 7 năm 2022, Đường Dây Nóng Phòng Ngừa Tự Tử Toàn Quốc đã chuyển sang 988. Nguyên nhân đổi sang số 988 để nhớ như số khẩn cấp '911' dành cho dịch vụ phòng ngừa tự tử và xử lý khủng hoảng sức khỏe tinh thần sẽ giúp những người đang gặp khủng hoảng dễ dàng tiếp cận hỗ trợ hơn và giảm sự xấu hổ xoay quanh vấn đề tự tử và sức khỏe tinh thần.

Đường Dây Hỗ Trợ Khủng Hoảng cho Cựu Chiến Binh veteranscrisisline.net

Gọi số 9-8-8, chọn phím 1 (TTY: 1-800-799-4889) hoặc soạn tin nhắn gửi 838255. Đường dây này kết nối các cựu chiến binh đang gặp khủng hoảng với những tổng đài viên có trình độ và chu đáo của Bộ Cựu Chiến Binh (Veterans Affairs, VA) thông qua một đường dây nóng riêng tư, miễn phí để trò chuyện hoặc nhắn tin. Gia đình và bạn bè của các cựu chiến binh cũng có thể sử dụng dịch vụ này.

Công Cụ Xác Định Dịch Vụ Điều Trị của Cơ Quan Quản Lý Các Dịch Vụ Sức Khỏe Tâm Thần và Lạm Dụng Chất Gây Nghiện findtreatment.samhsa.gov

Đường Dây Trợ Giúp Giới Thiệu của SAMHSA 1-800-662-HELP (4357) (TTY: 1-800-487-4889) là đường dây miễn phí hoạt động 24 giờ, cung cấp dịch vụ giới thiệu điều trị riêng tư. Đường dây này cũng có thể cung cấp cho quý vị thông tin về các chứng rối loạn tâm thần và/hoặc rối loạn do sử dụng chất gây nghiện, cách phòng ngừa và phục hồi. Quý vị có thể trao đổi bằng tiếng Anh và tiếng Tây Ban Nha. Để tìm nguồn trợ giúp ở gần, hãy gửi mã bưu chính của quý vị qua tin nhắn văn bản tới số: 435748 (HELP4U).

Đường Dây Trợ Giúp Chống Phiền Muộn Vì Thảm Họa
samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline
Gọi điện hoặc gửi tin nhắn đến số 1-800-985-5990 nếu quý vị đang gặp phải tình trạng phiền muộn do thiên tai hoặc thảm họa do con người gây ra. Nhận dịch vụ tư vấn tức thì, đa ngôn ngữ và riêng tư.

HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG TÀI LIỆU NÀY



Vui lòng sử dụng tài liệu hướng dẫn này cùng Lộ Trình Nâng Cao Chất Lượng Dịch Vụ Chăm Sóc để hiểu cách sử dụng bảo hiểm y tế của quý vị nhằm cải thiện sức khỏe tâm thần và thể chất của quý vị. Tài liệu hướng dẫn này bổ sung vào 8 bước của Lộ Trình Nâng Cao Chất Lượng Dịch Vụ Chăm Sóc để giúp quý vị tìm ra cách tiếp cận dịch vụ chăm sóc sức khỏe hành vi.

Medicare là chương trình bảo hiểm y tế cho những người từ 65 tuổi trở lên. Trước tiên, quý vị phải đủ điều kiện để đăng ký tham gia Medicare ba tháng trước khi quý vị bước sang tuổi 65. Quý vị có thể đủ điều kiện nhận Medicare sớm hơn nếu quý vị đủ tiêu chuẩn. Vui lòng gọi 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227) để tìm hiểu thêm.

Gặp gỡ Maria

Câu chuyện hư cấu mang tên “Câu Chuyện của Maria” sau đây sẽ hướng dẫn quý vị cách sử dụng Lộ Trình này. Câu chuyện cũng đưa ra một ví dụ về trải nghiệm thực tế giúp quý vị hiểu cách sử dụng bảo hiểm của mình để giải quyết bệnh trạng sức khỏe hành vi.



Câu chuyện của Maria: Nhận bảo hiểm y tế

Vào tháng 11, trong một đợt Ghi Danh Mở, Maria quyết định đăng ký tham gia bảo hiểm y tế. Cô ấy biết có nhiều cách để đăng ký. Cô ấy tìm kiếm nguồn trợ giúp địa phương trên mạng tại địa chỉ localhelp.healthcare.gov và tìm được một người hỗ trợ gần đó. Maria hẹn gặp Mark, người hỗ trợ có thể giúp cô tìm kiếm tất cả các chương trình trong khu vực của cô.

Maria tìm giấy tờ tùy thân, bằng chứng cư trú và phiếu lương của mình. Cô ấy gặp Mark và được cung cấp Bộ Công Cụ Ghi Danh. Bộ công cụ này sẽ giúp cô ấy hiểu lý do tại sao bảo hiểm y tế lại quan trọng và những điều cô ấy cần biết trước khi chọn một chương trình. Mark giải thích cho Maria cách đăng ký tham gia bảo hiểm, xem xét các tài liệu mà cô ấy cung cấp và giúp cô ấy hoàn thành quá trình đăng ký. Mark giúp Maria xác định xem cô ấy có đủ tiêu chuẩn nhận Medicaid hay không. Đây là một chương trình bảo hiểm y tế miễn phí hoặc chi phí thấp dành cho những người có thu nhập thấp và người khuyết tật.

Đây là lần đầu tiên Maria chọn bảo hiểm y tế và cô ấy rất ngạc nhiên trước vô vàn lựa chọn. Mark giải thích những thông tin cô ấy nên xem xét để tìm một chương trình phù hợp với ngân sách và nhu cầu sức khỏe của cô ấy. Anh ấy giúp Maria hoàn thành việc đăng ký tham gia bảo hiểm. Công ty bảo hiểm của Maria sẽ gửi cho cô ấy thẻ bảo hiểm và sổ tay hội viên sau khi cô ấy đóng khoản phí bảo hiểm đầu tiên.



MỤC LỤC

1. Tìm hiểu sức khỏe hành vi của quý vị	6
2. Tìm hiểu về bảo hiểm y tế	13
3. Tìm nguồn trợ giúp và điều trị	14
4. Tìm nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe hành vi	17
5. Đặt lịch hẹn với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe hành vi	20
6. Chuẩn bị cho cuộc hẹn của quý vị	22
7. Quyết định xem nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe hành vi có phù hợp với quý vị không	25
8. Duy trì quá trình phục hồi	26
Bảng chú giải thuật ngữ	29
Các nguồn hỗ trợ bổ sung	32
Danh sách việc cần làm của tôi	35

1. TÌM HIỂU SỨC KHỎE HÀNH VI CỦA QUÝ VỊ

Sức khỏe hành vi là gì?

Sức khỏe hành vi là một phần quan trọng trong sức khỏe tổng thể của quý vị. Sức khỏe hành vi bao gồm sức khỏe cảm xúc, tâm lý và xã hội của quý vị và cũng quan trọng như sức khỏe thể chất của quý vị.

Bệnh trạng sức khỏe hành vi bao gồm chứng rối loạn tâm thần và rối loạn do sử dụng chất gây nghiện.

- **Rối loạn tâm thần** là những thay đổi trong suy nghĩ, tâm trạng và/hoặc hành vi của một người. Chúng có thể ảnh hưởng đến mối quan hệ của người đó với người khác và cách người đó đưa ra lựa chọn. Chỉ có thể chẩn đoán những kiểu rối loạn này dựa trên khả năng hoạt động của một người do các triệu chứng của họ.
- **Rối loạn do sử dụng chất gây nghiện** xảy ra khi một người nhiều lần sử dụng đồ uống có cồn và/hoặc sử dụng dược chất, chẳng hạn như opioid, thuốc kê đơn, heroin và các loại thuốc bất hợp pháp khác, gây suy giảm nghiêm trọng về mặt lâm sàng. Tình trạng này có thể bao gồm các vấn đề về sức khỏe, tình trạng khuyết tật và không thể đáp ứng các trách nhiệm chính ở nhà, trường học hoặc nơi làm việc.
- **Các chứng rối loạn xảy ra đồng thời** là khi một người vừa bị rối loạn tâm thần vừa bị rối loạn do sử dụng chất gây nghiện.
- **Các chứng rối loạn mắc cùng** có nghĩa là một người đồng thời mắc cả bệnh trạng sức khỏe hành vi và rối loạn do sử dụng chất gây nghiện.

Bệnh trạng sức khỏe hành vi là tình trạng phổ biến. Mọi người thuộc mọi lứa tuổi, giới tính, khuynh hướng tính dục, chủng tộc và sắc tộc với bất kỳ loại công việc, hoàn cảnh hoặc thu nhập nào đều có thể mắc những loại bệnh trạng này. Những bệnh trạng này có thể xảy ra với bất kỳ ai, dù họ có khuyết tật về thể chất hay không. Nguyên nhân KHÔNG phải do hành động hoặc năng lực thể chất hoặc tâm thần của họ.

Đại dịch COVID-19 đã ảnh hưởng đến hầu hết mọi khía cạnh trong cuộc sống của chúng ta. Trong đó bao gồm cả sức khỏe hành vi của chúng ta. Nhiều người trong chúng ta gặp phải khó khăn hoặc thử thách có thể gây căng thẳng và gây ra những cảm xúc mạnh. Việc quý vị cảm thấy căng thẳng, lo âu, đau buồn và lo lắng trong thời gian này là điều tự nhiên. Tuy nhiên, nếu quý vị đang phải vất vả xoay sở để đối phó với mọi việc thì quý vị có thể nhận trợ giúp bằng nhiều cách.

Nếu nhận thấy tâm trạng hoặc hành vi của mình có thay đổi hoặc nếu việc sử dụng đồ uống có cồn hoặc dược chất của quý vị gây ra vấn đề, quý vị nên nói chuyện với bác sĩ hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của mình. Sức khỏe hành vi là một phần trong sức khỏe tổng thể của quý vị. Quý vị nên trao đổi với nhà cung cấp, gia đình và bạn bè của mình. Mọi người sẵn sàng trợ giúp quý vị. Quý vị có thể phục hồi.

52,9
TRIỆU

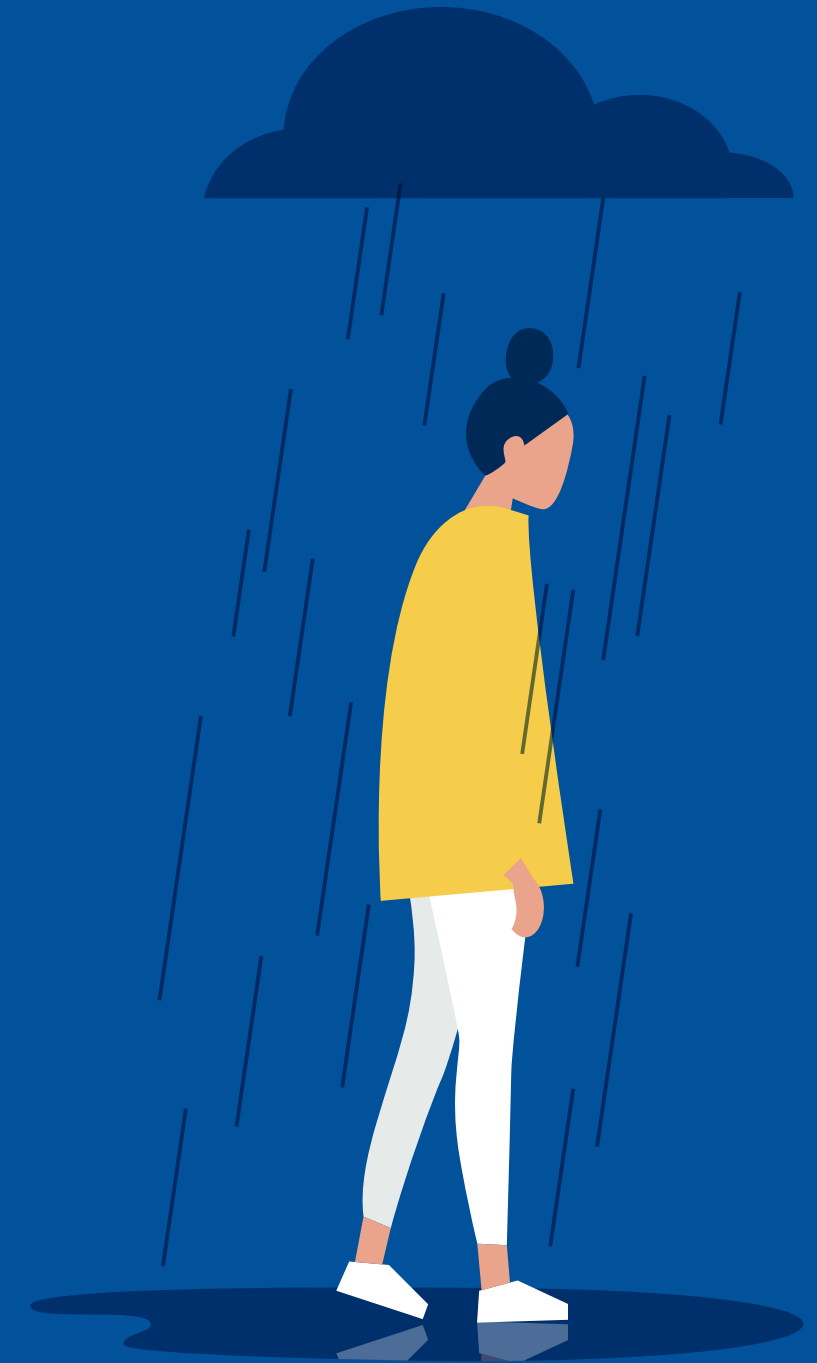
người trưởng thành sống ở Hoa Kỳ mắc bệnh tâm thần vào năm 2020

40,3
TRIỆU

người dân Hoa Kỳ từ 12 tuổi trở lên mắc chứng rối loạn do sử dụng chất gây nghiện vào năm 2020

41,4
TRIỆU

người trưởng thành sống ở Hoa Kỳ đã tiếp nhận điều trị sức khỏe tâm thần vào năm 2020



Dịch vụ chăm sóc sức khỏe hành vi thường bắt đầu bằng việc **khám sàng lọc, chẩn đoán** và bao gồm **các dịch vụ điều trị, phục hồi và hỗ trợ**.



Khám sàng lọc

Khám sàng lọc có thể chỉ là một vài câu hỏi. Quý vị thường được hỏi tại phòng mạch của bác sĩ, phòng khám y tế, phòng khám chăm sóc sức khỏe chính, phòng khám cộng đồng hoặc phòng khám tại trường học (dành cho thanh thiếu niên). Phương thức này có thể giúp phát hiện sớm và điều trị các chứng rối loạn trước khi bệnh trạng nặng hơn. Nếu quá trình khám sàng lọc phát hiện ra mối quan ngại thì có thể thực hiện **đánh giá** chi tiết hơn để chẩn đoán.

Điều trị

Điều trị bao gồm liệu pháp hoặc tư vấn, thuốc men và các dịch vụ hỗ trợ. Việc điều trị có thể giúp quý vị tìm hoặc duy trì việc làm, hoạt động học tập và nhà ở. Một số phương pháp điều trị có thể bao gồm cả thời gian nằm viện. Mỗi người sẽ được điều trị khác nhau. Nhiều người phản ứng tốt nhất với hình thức kết hợp tư vấn, dịch vụ hỗ trợ và điều trị bằng thuốc. Tuyệt đối không chia sẻ thông tin y tế cá nhân với gia đình, hãng sở hoặc những người khác, bất kể quý vị sử dụng hình thức điều trị nào.

Phục hồi

Dịch vụ phục hồi hỗ trợ về mặt xã hội và tình cảm để giúp kiểm soát các bệnh trạng sức khỏe hành vi. Các dịch vụ này cũng có thể giúp giải quyết các mối quan ngại khác, như tìm việc làm, dịch vụ trông trẻ hoặc nhà ở giá cả phải chăng. Mỗi người có quá trình phục hồi khác nhau.

- Các dịch vụ và hỗ trợ có thể được cung cấp bởi một nhà cung cấp, nhóm hỗ trợ, phòng khám cộng đồng, nơi thờ phụng hoặc tổ chức cộng đồng khác. Các thành viên gia đình, bạn bè, người chăm sóc và mạng lưới quan hệ xã hội cũng có thể là một phần trong quá trình phục hồi.
- Những người đồng cảnh ngộ là những người đang trong thời kỳ phục hồi với các bệnh trạng sức khỏe hành vi tương tự. Họ có thể giúp đỡ và cho quý vị thấy việc phục hồi là hoàn toàn khả thi.

Hỗ trợ

Dịch Vụ Hỗ Trợ Từ Những Người Đồng Cảnh Ngộ bao gồm sự hỗ trợ từ những người có kinh nghiệm sống giống với những người họ phục vụ. Các dịch vụ này có thể bao gồm cố vấn, huấn luyện, xây dựng kỹ năng và trợ giúp sử dụng hệ thống chăm sóc sức khỏe.

Cai nghiện là quá trình loại bỏ dược chất hoặc cồn ra khỏi cơ thể một cách an toàn. Dịch vụ này có thể kiểm soát các triệu chứng cai nghiện khi ai đó ngừng sử dụng dược chất hoặc đồ uống có cồn.

Mọi người đều có thể trải qua những cảm giác và hành vi sau đây. Hãy liên hệ với bác sĩ hoặc nhà cung cấp chuyên khoa của quý vị nếu quý vị gặp phải một hoặc nhiều vấn đề sau đây. Đó có thể là dấu hiệu của một vấn đề nghiêm trọng.

- Ăn hoặc ngủ quá nhiều hoặc quá ít
- Xa lánh mọi người và các hoạt động thường ngày
- Mệt mỏi hoặc kiệt sức
- Cảm thấy cáu kỉnh hoặc khó chịu hơn bình thường hoặc mọi lúc
- Đau nhức không rõ nguyên nhân
- Cảm thấy bất lực hoặc tuyệt vọng
- Cảm thấy buồn, lo âu hoặc “trống rỗng”
- Mất hứng thú hoặc niềm vui với các sở thích và hoạt động
- Cảm thấy bồn chồn hoặc khó ngồi yên
- Khó tập trung, ghi nhớ hoặc đưa ra quyết định
- Hút thuốc, uống rượu bia hoặc sử dụng dược chất nhiều hơn bình thường
- Cảm thấy bối rối bất thường, hay quên, căng thẳng, tức giận, khó chịu, lo lắng hoặc sợ hãi
- Nghĩ đến cái chết hoặc có ý định tự tử hoặc nghĩ đến việc làm tổn thương bản thân hoặc người khác
- Không thể thực hiện các công việc hàng ngày, chẳng hạn như chăm sóc con cái, đi làm hoặc đi học

Để biết các công cụ, cách kiểm tra tự sàng lọc và biết thêm thông tin, hãy truy cập mentalhealth.gov và samhsa.gov.

Câu chuyện của Maria: Nhận trợ giúp phù hợp để tình trạng trở nên khá hơn

Vào tháng 1, Maria hẹn gặp nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính của mình để khám sức khỏe và nhận các dịch vụ phòng ngừa. Chương trình bảo hiểm của cô ấy bao trả những dịch vụ này với khoản đồng thanh toán \$0.

Tại cuộc hẹn, Maria nói với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính của mình rằng cô ấy không ngủ ngon hay ăn uống ngon miệng trong vài tuần vừa qua. Cô ấy thường cảm thấy “xuống tinh thần”, mệt mỏi và thường xuyên bị đau đầu. Đôi khi cô ấy sẽ uống một hoặc hai khẩu phần đồ uống có cồn vào buổi tối để thư giãn và chìm vào giấc ngủ. Cô ấy cũng rất căng thẳng với công việc trong thời gian gần đây. Nhà cung cấp của Maria khám cho cô ấy và thực hiện một số kiểm tra nhưng không phát hiện ra cô ấy có bất cứ bất thường nào về thể chất. Nhà cung cấp đề nghị Maria thăm khám với một nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe hành vi chuyên xử lý những mối quan ngại này. Một số phòng khám chăm sóc sức khỏe chính có nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe hành vi tại cơ sở. Tuy nhiên, vì Maria không có nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe hành vi nên nhà cung cấp đưa cho cô ấy một danh sách các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe hành vi trong mạng lưới bảo hiểm của cô ấy.





Quý vị không có bảo hiểm y tế?

Nếu quý vị không có bảo hiểm y tế, hãy truy cập [healthcare.gov](https://www.healthcare.gov) để tìm hiểu về thời gian ghi danh và những thông tin khác mà quý vị cần để được bảo hiểm. Nếu quý vị cần trợ giúp về cách ghi danh, hãy truy cập [healthcare.gov](https://www.healthcare.gov) hoặc gọi cho Tổng Đài Thị Trường theo số 1-800-318-2596. Quý vị có thể tìm nguồn trợ giúp ở địa phương tại địa chỉ [localhelp.healthcare.gov](https://www.localhelp.healthcare.gov).

Quý vị có thể tìm một nhà cung cấp hoặc phòng khám gần quý vị có cung cấp các dịch vụ miễn phí hoặc chi phí thấp thông qua Công Cụ Xác Định Dịch Vụ Điều Trị của SAMHSA tại địa chỉ [findtreatment.gov](https://www.findtreatment.gov) hoặc Công Cụ Tìm Kiếm Chương Trình của Trung Tâm Y Tế HRSA tại địa chỉ [findahealthcenter.hrsa.gov](https://www.findahealthcenter.hrsa.gov).

2. TÌM HIỂU VỀ BẢO HIỂM Y TẾ

Bảo hiểm y tế là gì?

Bảo hiểm y tế giúp thanh toán cho các dịch vụ chăm sóc sức khỏe như thăm khám tại phòng mạch, tư vấn và mua thuốc theo toa.

Bảo hiểm y tế bảo vệ quý vị về tài chính nếu có điều gì đó ngoài dự kiến xảy ra. Bao gồm bảo hiểm cho các dịch vụ phòng ngừa và không chỉ dành cho khi quý vị bị ốm hoặc gặp tai nạn. Bảo hiểm này cũng giúp quý vị thanh toán cho các dịch vụ để giữ cho quý vị khỏe mạnh và kiểm soát các bệnh trạng sức khỏe hành vi và thể chất hiện tại của quý vị.

Để tìm hiểu thêm về các điều khoản bảo hiểm, như phí bảo hiểm, khoản đồng thanh toán và khoản khấu trừ, hãy xem [Lộ Trình Nâng Cao Chất Lượng Dịch Vụ Chăm Sóc](#) hoặc [bảng chú giải thuật ngữ](#) ở cuối tài liệu hướng dẫn này. Nếu quý vị cần trợ giúp về cách ghi danh, hãy truy cập [healthcare.gov](https://www.healthcare.gov) hoặc gọi cho Tổng Đài Thị Trường theo số 1-800-318-2596. Quý vị cũng có thể gọi 1-800-Medicare hoặc liên hệ với văn phòng Medicaid của tiểu bang quý vị.

Bảo hiểm y tế bao gồm những gì?

Nhiều chương trình bảo hiểm y tế phải bao trả một số phúc lợi y tế nhất định. Trong đó bao gồm các dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm thần và điều trị rối loạn do sử dụng chất gây nghiện. Các phúc lợi chính xác của quý vị tùy thuộc vào tiểu bang của quý vị và loại chương trình mà quý vị chọn.

Các dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm thần và điều trị rối loạn do sử dụng chất gây nghiện sau đây thường được hầu hết các chương trình bảo hiểm y tế bao trả:

- Tiếp cận các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe hành vi như bác sĩ tâm thần, nhà tâm lý học, nhân viên công tác xã hội và điều dưỡng có đăng ký hành nghề nâng cao;
- Các phương pháp điều trị, như liệu pháp tâm lý, tư vấn, dùng thuốc và cai nghiện các chất gây nghiện đã sử dụng;
- Các dịch vụ nội trú, chẳng hạn như thăm khám tại bệnh viện hoặc phòng cấp cứu (emergency room, ER);
- Các bệnh trạng đã mắc từ trước; và
- Các dịch vụ phòng ngừa, như khám sàng lọc nồng độ cồn và phát hiện trầm cảm.

Theo luật, nhiều chương trình bảo hiểm y tế có các quy tắc bảo hiểm tương tự đối với các dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm thần và điều trị rối loạn do sử dụng chất gây nghiện. Các dịch vụ y tế và phẫu thuật cũng vậy. Quy định này được gọi là “ngang bằng về sức khỏe tâm thần” hay “ngang bằng”. Nếu chương trình của quý vị cung cấp dịch vụ ngang bằng và quý vị được khám bác sĩ với số lần không giới hạn đối với bệnh mạn tính, chẳng hạn như bệnh tiểu đường, thì họ cũng phải cho phép số lần thăm khám không giới hạn đối với bệnh trạng sức khỏe tâm thần, chẳng hạn như trầm cảm.

3. TÌM NGUỒN TRỢ GIÚP VÀ ĐIỀU TRỊ

Đôi khi rất khó để nói về những lo ngại đối với sức khỏe tâm thần hoặc sử dụng chất gây nghiện. Tuy nhiên, đây là một cuộc trò chuyện bình thường giữa quý vị với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe tôn trọng quyền riêng tư của quý vị.

Quý vị có thể tìm một nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe hành vi theo nhiều cách thức và tại nhiều địa điểm khác nhau. Trong đó có thể bao gồm nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính, nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe hành vi trong các phòng khám ngoại trú hoặc trong trường hợp khẩn cấp, khoa cấp cứu (ED) của bệnh viện.

Quý vị thường sẽ thăm khám với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính trước tiên. Họ có thể khám sàng lọc theo khuyến cáo và giới thiệu quý vị để thăm khám với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe hành vi.

Các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe hành vi được đào tạo đặc biệt để cung cấp các dịch vụ chăm sóc sức khỏe cho những người có vấn đề về tâm thần và sử dụng chất gây nghiện. Họ có thể làm việc ở các địa điểm khác nhau. Trong đó có thể bao gồm:

- bệnh viện,
- phòng khám sức khỏe tâm thần cộng đồng,
- trung tâm điều trị sử dụng chất gây nghiện,
- phòng khám chăm sóc chính,
- trung tâm y tế học đường,
- trung tâm tư vấn ở cao đẳng/đại học, và
- cơ sở hành nghề tư nhân.

Các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe hành vi và chăm sóc chính có thể làm việc trong cùng một tòa nhà hoặc một phần của cùng một phòng khám, bệnh viện hay trung tâm y tế. Quý vị có thể nhận được tất cả dịch vụ chăm sóc của mình tại một địa điểm hoặc thông qua hình thức chăm sóc sức khỏe từ xa.

Các lần thăm khám với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính của quý vị khác với các lần thăm khám ở ED hoặc ER của bệnh viện về nhiều khía cạnh, chẳng hạn như chi phí, thời gian quý vị chờ đợi để được chăm sóc và theo dõi. Nếu quý vị cần đến bệnh viện nhưng không có khả năng chi trả, nhà cung cấp bảo hiểm của quý vị hoặc bệnh viện có thể giúp quý vị thanh toán.

Xem bảng thông tin trong [Lộ Trình Nâng Cao Chất Lượng Dịch Vụ Chăm Sóc](#) để tìm hiểu những khác biệt giữa thăm khám với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính của quý vị và thăm khám ở ED tại bệnh viện.

Nếu gặp tình huống có thể đe dọa tính mạng, quý vị nên gọi số 9-1-1 để được hỗ trợ cấp cứu ngay lập tức, Số này hoạt động 24/7. Quý vị cũng có thể liên hệ với nhà cung cấp của mình hoặc một trong các đường dây trợ giúp được liệt kê ở đầu cuốn sách này.

Nếu tình huống có thể đe dọa đến tính mạng, hãy gọi số 9-1-1 để được hỗ trợ khẩn cấp ngay lập tức, số này hoạt động 24 giờ một ngày.





Mạng lưới là một nhóm các cơ sở, nhà cung cấp và nhà cung ứng có thỏa thuận với chương trình bảo hiểm y tế của quý vị để cung cấp cho quý vị các dịch vụ chăm sóc sức khỏe.

4. TÌM NHÀ CUNG CẤP DỊCH VỤ CHĂM SÓC SỨC KHỎE HÀNH VI

Điều quan trọng là quý vị phải tìm nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe hành vi phù hợp cho mình. Quý vị có thể tìm bằng nhiều cách:

- **Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính** là bác sĩ, điều dưỡng điều trị hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe khác. Họ có thể khám sàng lọc hoặc điều trị cho quý vị đối với các vấn đề sức khỏe hành vi.
- **Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính** cũng có thể khuyến nghị hoặc giới thiệu quý vị thăm khám với một nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe hành vi. Quý vị có thể cần được **giới thiệu** để chương trình bảo hiểm y tế của quý vị thanh toán cho buổi thăm khám. Hãy kiểm tra với chương trình bảo hiểm y tế của quý vị hoặc gọi đến phòng mạch của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe hành vi để xem họ có phải là nhà cung cấp trong mạng lưới và chấp nhận bảo hiểm của quý vị hay không.
- **Kiểm tra danh bạ chương trình bảo hiểm y tế của quý vị:**
 - Gọi cho chương trình bảo hiểm y tế của quý vị hoặc Medicaid và Chương Trình Bảo Hiểm Y Tế cho Trẻ Em của tiểu bang;
 - Kiểm tra trang web của chương trình bảo hiểm y tế của quý vị hoặc sở tay hội viên để tìm các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe hành vi tại địa phương. Quý vị nên xác nhận để đảm bảo thông tin của họ đã được cập nhật.
 - Sử dụng danh bạ của chương trình để tìm kiếm các nhu cầu cụ thể. Danh bạ này cũng có thể cho biết những người nói ngôn ngữ khác ngoài tiếng Anh và có thể điều chỉnh cho phù hợp với các vấn đề về khả năng đi lại, nếu người đó ở gần quý vị hoặc làm việc với các nhóm đối tượng cụ thể, chẳng hạn như cựu chiến binh.
- **Hỏi gia đình, bạn bè và những người trong cộng đồng của quý vị để họ giới thiệu.**

Mạng lưới là một nhóm các cơ sở, nhà cung cấp và nhà cung ứng có thỏa thuận với chương trình bảo hiểm y tế của quý vị để cung cấp cho quý vị các dịch vụ chăm sóc sức khỏe.

- Liên hệ với chương trình bảo hiểm y tế của quý vị để tìm các nhà cung cấp “trong mạng lưới”. Chương trình của quý vị có thể gọi họ là các nhà cung cấp “ưu tiên” hoặc “tham gia”.
- Chương trình của quý vị có thể không bao trả hoặc quý vị có thể trả nhiều tiền hơn cho các dịch vụ từ nhà cung cấp “ngoài mạng lưới”.
- Mạng lưới có thể thay đổi, vì vậy quý vị phải luôn kiểm tra với nhà cung cấp của mình khi đặt lịch hẹn với họ.

Các Kiểu Nhà Cung Cấp Dịch Vụ Chăm Sóc Sức Khỏe Hành Vi

Có nhiều kiểu nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe hành vi. Hãy liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính của quý vị nếu quý vị cần trợ giúp để tìm kiểu nhà cung cấp phù hợp với quý vị.

Một số ví dụ bao gồm:

- **Bác sĩ tâm thần** là các bác sĩ chẩn đoán chứng rối loạn tâm thần và rối loạn do sử dụng chất gây nghiện, kê toa và theo dõi thuốc. Họ cũng có thể cung cấp dịch vụ tư vấn và liệu pháp trò chuyện.
- **Điều Dưỡng Điều Trị về Tâm Lý hoặc Sức Khỏe Tâm Thần** tiến hành đánh giá, chẩn đoán và trị liệu cho các chứng rối loạn tâm thần hoặc rối loạn do sử dụng chất gây nghiện. Họ là điều dưỡng được đào tạo và cũng có thể kê toa thuốc. Tiểu bang của quý vị có thể gọi họ là:
 - Điều Dưỡng Điều Trị Có Đăng Ký Nâng Cao,
 - Điều Dưỡng Có Đăng Ký Hành Nghề Nâng Cao,
 - Điều Dưỡng Hành Nghề Nâng Cao,
 - Điều Dưỡng Điều Trị Được Chứng Nhận,
 - Điều Dưỡng Điều Trị Có Đăng Ký Được Chứng Nhận hoặc
 - Điều Dưỡng Điều Trị Được Cấp Phép
- **Nhà Tâm Lý Học Lâm Sàng** chẩn đoán và cung cấp các dịch vụ tư vấn và trị liệu. Một số tiểu bang cho phép họ kê toa thuốc.
- **Nhân Viên Công Tác Xã Hội Lâm Sàng** cung cấp các dịch vụ tư vấn và trị liệu, quản lý trường hợp và ủng hộ tích cực. Họ cũng tiến hành chẩn đoán.
- **Nhân Viên Công Tác Xã Hội** quản lý các trường hợp và giúp mọi người xác định dịch vụ điều trị và các dịch vụ khác hỗ trợ họ phục hồi, chăm sóc sức khỏe thể chất và tinh thần của họ.
- **Chuyên gia tư vấn** chẩn đoán và cung cấp dịch vụ tư vấn. Họ giúp mọi người cải thiện kỹ năng sống và các mối quan hệ.
- **Chuyên Gia Hỗ Trợ Người Đồng Cảnh Ngộ/Người Hướng Dẫn Phục Hồi** giúp đỡ và hướng dẫn cho những người đang trong quá trình phục hồi về hệ thống y tế, đồng thời hỗ trợ về mặt tinh thần và xã hội. Những người đồng cảnh ngộ cũng đang trong thời kỳ phục hồi và từng mắc chứng rối loạn tâm thần hoặc rối loạn do sử dụng chất gây nghiện. Họ thường được đào tạo và cấp chứng chỉ.
- **Chuyên Gia Tư Vấn về Chất Gây Nghiện/Tình Trạng Nghiện Ngập** cung cấp các dịch vụ điều trị và hỗ trợ cho những người mắc chứng rối loạn do sử dụng đồ uống có cồn hoặc các chất gây nghiện khác. Họ giúp đỡ và tư vấn trong quá trình phục hồi của bệnh nhân.



5. ĐẶT LỊCH HẸN VỚI NHÀ CUNG CẤP DỊCH VỤ CHĂM SÓC SỨC KHỎE HÀNH VI

Sau khi quý vị chọn một nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe hành vi, hãy đặt lịch hẹn với họ.

Khi gọi điện để sắp xếp cuộc hẹn, quý vị nên hỏi:

- Họ có tiếp nhận bệnh nhân mới không?
- Họ có chấp nhận bảo hiểm của quý vị không? Hãy luôn kiểm tra lại! Nếu họ yêu cầu quý vị cung cấp Mã Số Hội Viên và/hoặc số nhóm, quý vị có thể tìm thấy thông tin này trên thẻ bảo hiểm của mình. Trước khi đến cuộc hẹn, hãy tìm hiểu xem quý vị có thể phải trả bao nhiêu cho khoản đồng thanh toán hoặc chi phí tự trả.
- Nhà cung cấp điều trị những bệnh trạng sức khỏe tâm thần và bệnh trạng do sử dụng chất gây nghiện nào?
- Quý vị có thể đặt lịch hẹn với nhà cung cấp sớm nhất là bao giờ?
- Nhà cung cấp có nói ngôn ngữ của quý vị không? Nếu không, họ có thông dịch viên hoặc giúp quý vị tìm thông dịch viên không? Quý vị có thể đi cùng một thành viên gia đình hoặc bạn bè đến cuộc hẹn không?
- Nếu quý vị bị hạn chế về khả năng đi lại hoặc có khuyết tật khác, phòng mạch có thể đáp ứng nhu cầu của quý vị không?

Quý vị cũng nên nghĩ về:

- Quý vị sẽ đi đến cuộc hẹn bằng cách nào?
- Phòng mạch có gần nhà hoặc nơi làm việc của quý vị không? Có phương tiện giao thông công cộng gần phòng mạch không?
- Nhà cung cấp có cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe từ xa để quý vị có thể nhận dịch vụ chăm sóc tại nhà không?
- Các lịch hẹn có sẵn có phù hợp với lịch trình của quý vị không?

Để biết thêm thông tin, hãy tham khảo Bước 5 (“Đặt lịch hẹn”) trong [Lộ Trình Nâng Cao Chất Lượng Dịch Vụ Chăm Sóc](#).

Nhiều nhà cung cấp có cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe hành vi thông qua hình thức chăm sóc sức khỏe từ xa. Trong đó có thể bao gồm tư vấn sức khỏe tâm thần, theo dõi các kế hoạch chăm sóc và các dịch vụ để điều trị các chứng rối loạn do sử dụng chất gây nghiện. Hầu hết các chương trình bảo hiểm y tế đều bao trả các dịch vụ về sức khỏe hành vi tương tự như các dịch vụ về sức khỏe thể chất. Để biết thêm thông tin, hãy tham khảo [Dịch Vụ Chăm Sóc Sức Khỏe Từ Xa: Những Điều Cần Biết cho Gia Đình Quý Vị](#).

Câu chuyện của Maria: Tìm nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe hành vi

Maria trở về nhà sau cuộc gặp với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính của mình. Cô ấy xem danh bạ nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe hành vi trong chương trình bảo hiểm y tế của mình nhưng không biết bắt đầu từ đâu. Bạn của cô ấy gợi ý rằng trước tiên cô ấy nên tìm những nhà cung cấp gần nơi cô ấy sống nhất. Cô ấy tìm thấy thông tin hữu ích trên mạng và gọi đến một số phòng mạch của nhà cung cấp dịch vụ để xem họ có chấp nhận bảo hiểm của cô ấy và có tiếp nhận bệnh nhân mới không. Maria liên hệ với một nhà cung cấp. Đó là Bác sĩ Lee, một nhà tâm lý học lâm sàng rất thân thiện và ở địa điểm thuận lợi cho cô ấy. Bác sĩ Lee tiếp nhận bệnh nhân mới và cũng chấp nhận bảo hiểm của Maria, vì vậy cô ấy sắp xếp một cuộc hẹn.



6. CHUẨN BỊ CHO CUỘC HẸN CỦA QUÝ VỊ

Sau khi quý vị lên lịch hẹn khám thì đã đến lúc chuẩn bị. Hãy mang theo những vật dụng này đến cuộc hẹn của quý vị:

- Thẻ bảo hiểm của quý vị
- Giấy tờ tùy thân có ảnh còn hạn
- Tiền sử sức khỏe của cá nhân hoặc gia đình
- Danh sách tình trạng dị ứng
- Bất kỳ loại thuốc, vitamin hoặc thực phẩm bổ sung nào mà quý vị hiện đang dùng
 - Mang theo hoặc liệt kê tên của các loại thuốc/vitamin/thực phẩm bổ sung, người đã kê toa và số lượng quý vị dùng mỗi ngày
- Danh sách các nhà cung cấp khác mà quý vị đã thăm khám
- Những điều lưu ý cần viết ra:
 - Những câu hỏi mà quý vị muốn hỏi nhà cung cấp
 - Bất kỳ triệu chứng nào mà quý vị hiện có, quý vị đã mắc triệu chứng bao lâu và chúng ảnh hưởng như thế nào đến cuộc sống của quý vị
 - Mang theo sổ ghi chú để ghi lại bất kỳ hướng dẫn nào mà nhà cung cấp đưa ra cho quý vị
- Thanh toán khoản đồng thanh toán hoặc khoản đồng bảo hiểm (nếu bảo hiểm của quý vị yêu cầu)

Mang theo bất cứ thứ gì khác mà nhà cung cấp có thể cần để trả lời các câu hỏi của quý vị và giải quyết các mối quan ngại của quý vị. Điều quan trọng là quý vị cảm thấy thoải mái với bất kỳ thông tin hoặc hướng dẫn nào mà họ đưa ra cho quý vị. Quý vị nên đi cùng một thành viên gia đình hoặc bạn bè để được hỗ trợ. Hãy hỏi phòng mạch của nhà cung cấp xem quý vị có thể đưa khách đến buổi hẹn khám của quý vị hay không.

Câu chuyện của Maria: Nhận và duy trì dịch vụ chăm sóc sức khỏe hành vi

Vào tháng 2, Maria đến cuộc hẹn đầu tiên với Bác sĩ Lee, một nhà tâm lý học lâm sàng. Cô ấy mang theo thẻ bảo hiểm, giấy tờ tùy thân có ảnh, khoản đồng thanh toán và đến làm thủ tục với lễ tân. Lễ tân yêu cầu Maria điền vào một số mẫu đơn. Maria hơi lo lắng nhưng cô ấy cảm thấy dễ chịu hơn khi Bác sĩ Lee mỉm cười và niềm nở chào đón cô trong phòng chờ. Bác sĩ dẫn Maria đến văn phòng của mình và đóng cửa lại.

Bác sĩ Lee nói với Maria rằng cuộc trò chuyện của họ nói chung là riêng tư nhưng sẽ được tiết lộ trong những trường hợp ngoại lệ rất hiếm gặp có thể được phép theo luật tiểu bang. Bác sĩ Lee cũng cho Maria biết về các dịch vụ khác mà phòng mạch của họ cung cấp, chẳng hạn như liệu pháp theo nhóm. Bác sĩ Lee hỏi Maria một số câu hỏi: Tại sao cô đến đây? Cô muốn đạt được những gì?

Maria đề cập đến các triệu chứng của mình và tình trạng căng thẳng liên quan đến công việc. Bác sĩ Lee cẩn thận lắng nghe cô ấy và hỏi nhiều hơn. Vào cuối buổi thăm khám, Bác sĩ Lee đề nghị Maria trở lại và đặt lịch hẹn tái khám. Bác sĩ cũng khuyên Maria nên viết nhật ký về cảm nhận của cô ấy liên quan đến công việc, giấc ngủ và lượng đồ uống có cồn mà cô ấy uống mỗi ngày. Maria đồng ý với các đề xuất của Bác sĩ Lee và sắp xếp một cuộc hẹn khác.

Sau đó, Maria nghĩ về chuyến thăm khám của mình với Bác sĩ Lee và cảm thấy hài lòng về điều đó. Cô ấy nghĩ rằng Bác sĩ Lee sẽ là một nhà cung cấp phù hợp vì cô ấy cảm thấy thoải mái. Maria đang mong chờ cuộc hẹn khám tiếp theo của cô ấy.





7. QUYẾT ĐỊNH XEM NHÀ CUNG CẤP DỊCH VỤ CHĂM SÓC SỨC KHỎE HÀNH VI CÓ PHÙ HỢP VỚI QUÝ VỊ KHÔNG

Sức khỏe thể chất và tinh thần của quý vị vừa quan trọng vừa mang tính riêng tư. Quý vị cần tin tưởng và cảm thấy thoải mái khi làm việc và nói chuyện với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe hành vi của mình. Một điều quan trọng nữa là nhà cung cấp của quý vị phải chia sẻ và giúp quý vị đưa ra quyết định về cách điều trị cho mình. Quý vị cần cảm thấy thoải mái với phác đồ điều trị và phác đồ đó phải phù hợp với nhu cầu của quý vị. Thảo luận bất kỳ mối quan ngại hoặc câu hỏi nào về việc điều trị của quý vị với nhà cung cấp của quý vị.

Tin tưởng và hợp tác với nhà cung cấp của quý vị sẽ giúp quý vị cảm thấy tốt hơn và duy trì tình trạng đó. Niềm tin được xây dựng theo thời gian thông qua nhiều cuộc hẹn và giao tiếp cởi mở.

Sau lần thăm khám đầu tiên của quý vị, hãy nghĩ về:

- Nhà cung cấp có lắng nghe quý vị và giải quyết các nhu cầu sức khỏe của quý vị không?
- Nhà cung cấp của quý vị có sử dụng những từ mà quý vị có thể hiểu được không? Nhà cung cấp có nói đủ chậm và chú ý đến quý vị không? Nhà cung cấp có nói theo cách khiến quý vị cảm thấy thoải mái không?
- Nhà cung cấp có giải thích rõ ràng về các phương án điều trị của quý vị và các lợi ích, rủi ro của các phương án đó không? Quý vị có nói về phác đồ điều trị không? Quý vị có cảm thấy mình có góp phần đưa ra quyết định này không?
- Nếu quý vị được kê toa thuốc, nhà cung cấp có cho quý vị biết thêm về toa thuốc không? Chẳng hạn như, quý vị nên dùng thuốc khi nào? Quý vị nên dùng bao nhiêu thuốc? Có bất kỳ tác dụng phụ tiềm ẩn nào không?
- Nhà cung cấp có tôn trọng văn hóa, ý kiến, giá trị và niềm tin của quý vị không? Quý vị có cảm thấy thoải mái khi quay lại tái khám không?
- Nếu quý vị yêu cầu nhà cung cấp hỗ trợ; ví dụ như một thông dịch viên, bản dịch, dạng tài liệu bằng văn bản khác hoặc hỗ trợ liên quan đến tình trạng khuyết tật của quý vị, họ có cung cấp không?
- Quý vị có kế hoạch tái khám không?
- Quý vị có thể liên hệ với nhà cung cấp của mình hoặc nhân viên của họ nếu có thắc mắc không? Có những nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe nào khác mà họ cần liên hệ để điều phối dịch vụ chăm sóc không?

Nếu quý vị trả lời “Có” cho hầu hết các câu hỏi này, thì có thể quý vị đã tìm thấy nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe hành vi phù hợp với mình!

Nếu quý vị trả lời “Không” cho bất kỳ câu hỏi nào trong số này, hãy gọi cho phòng mạch và chia sẻ mối quan ngại của quý vị với họ. Họ có thể dễ dàng xử lý hoặc giải quyết những quan ngại này. Quý vị cũng có thể yêu cầu thăm khám với nhà cung cấp khác trong cơ sở hành nghề đó. Hoặc quý vị có thể liên hệ với chương trình bảo hiểm y tế của mình để tìm một nhà cung cấp mới.

8. DUY TRÌ QUÁ TRÌNH PHỤC HỒI

Phác đồ điều trị của quý vị rất quan trọng. Sau cuộc hẹn khám của quý vị, hãy:

- 1. Lên lịch cho bất kỳ cuộc hẹn tái khám nào trước khi quý vị rời đi.** Các cuộc hẹn khám định kỳ phù hợp với lịch trình của quý vị có thể giúp xây dựng lòng tin và mối quan hệ hợp tác vững chắc với nhà cung cấp của quý vị.
- 2. Thực hiện theo phác đồ điều trị mà quý vị và bác sĩ của quý vị đã thống nhất.** Nếu quý vị không chắc chắn về phác đồ của mình hoặc không biết cách thực hiện theo phác đồ, hãy xem Bước 8 (“Các bước hành động tiếp theo sau cuộc hẹn khám của quý vị”) trong [Lộ Trình Nâng Cao Chất Lượng Dịch Vụ Chăm Sóc](#) để biết một số hướng dẫn hữu ích.
- 3. Đọc Bản Giải Thích Quyền Lợi của quý vị (EOB).** EOB là bản tóm tắt các khoản phí chăm sóc sức khỏe. Chương trình bảo hiểm y tế của quý vị sẽ gửi cho quý vị sau khi quý vị thăm khám với nhà cung cấp hoặc nhận một dịch vụ. Đây không phải là hóa đơn. Mà là hồ sơ ghi chép các dịch vụ của quý vị, bao gồm cả số tiền mà nhà cung cấp của quý vị tính phí cho chương trình bảo hiểm y tế của quý vị, số tiền quý vị dự kiến phải trả và bất kỳ khoản nào chưa được thanh toán. Quý vị có thể nhận được hóa đơn sau đó nếu quý vị có một khoản đồng thanh toán hoặc bất kỳ khoản đồng bảo hiểm nào mà chương trình của quý vị không bao trả.
- 4. Chắc chắn rằng quý vị được bảo hiểm với chương trình phù hợp.** Các chương trình và nhu cầu sức khỏe của quý vị có thể thay đổi. Hãy xem xét các tùy chọn bảo hiểm của quý vị trong mỗi giai đoạn Ghi Danh Mở để đảm bảo chương trình của quý vị đáp ứng nhu cầu của quý vị. Quý vị có thể đủ điều kiện tham gia giai đoạn ghi danh đặc biệt nếu quý vị chuyển chỗ ở, kết hôn, có con hoặc mất bảo hiểm trước đó của quý vị. Đồng thời, nếu đủ tiêu chuẩn nhận Medicaid, quý vị có thể ghi danh bất kỳ lúc nào. Xem [Bộ Công Cụ Ghi Danh](#) để tìm hiểu cách ghi danh tham gia một chương trình bảo hiểm y tế.
- 5. Tiếp cận các nguồn hỗ trợ quản lý chăm sóc và nói chuyện với nhà cung cấp của quý vị.** [Dịch vụ quản lý dịch vụ chăm sóc bệnh mạn tính](#) có thể giúp quý vị tốn ít thời gian hơn cho việc quản lý dịch vụ chăm sóc và có nhiều thời gian hơn để làm những điều mà quý vị yêu thích. Hãy nói cho nhà cung cấp của quý vị biết về bất kỳ tác dụng phụ hoặc mối quan ngại nào khác về thuốc của quý vị trước khi quyết định ngưng dùng thuốc. Quý vị có thể cần thay đổi thuốc để tìm loại thuốc phù hợp với mình.

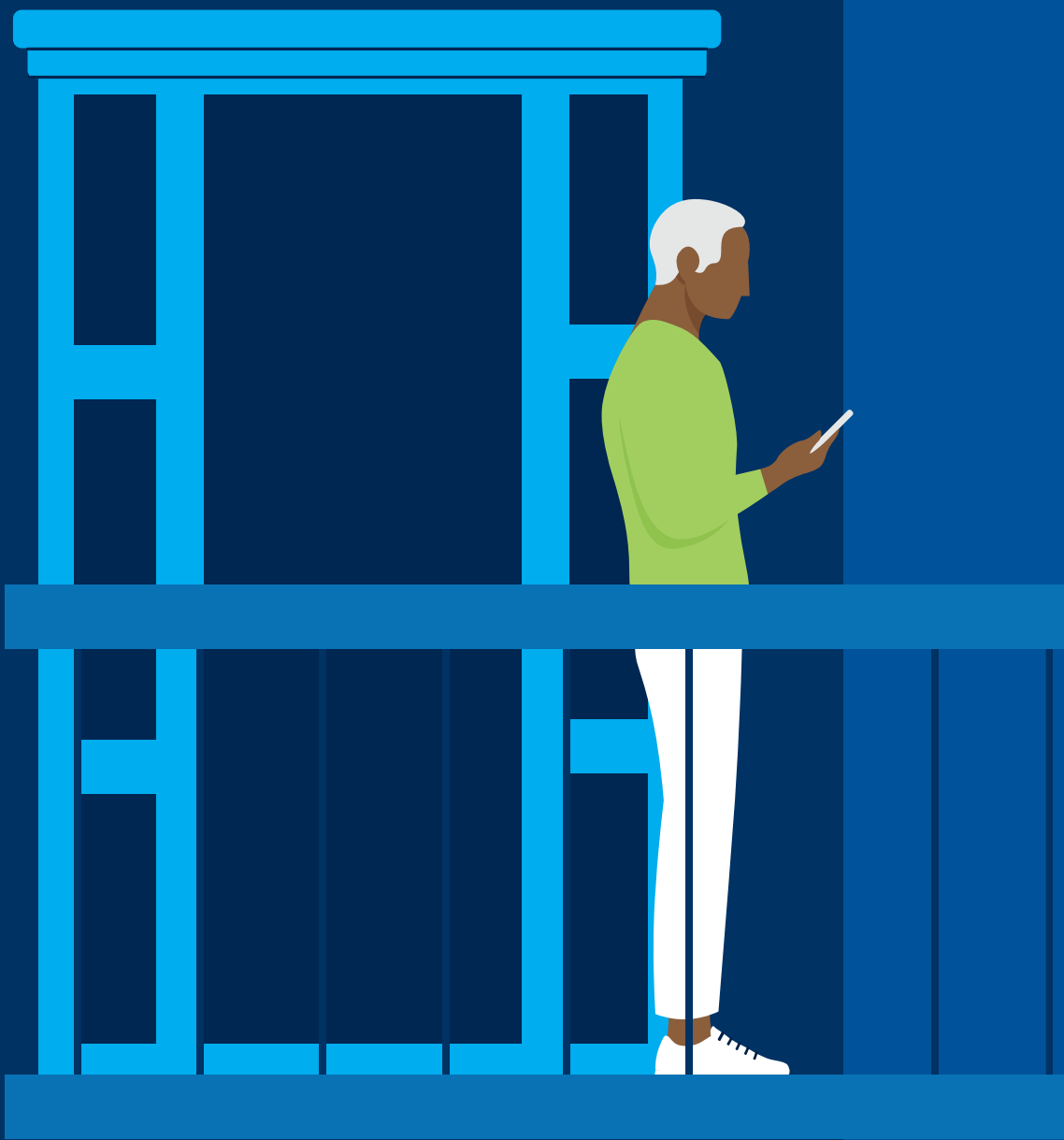


Câu chuyện của Maria: Đi đến giai đoạn phục hồi

Maria chuẩn bị cho cuộc hẹn khám tiếp theo với Bác sĩ Lee. Cô ấy mang theo cuốn nhật ký mà họ đã thống nhất là cô ấy sẽ viết. Maria cũng mang theo danh sách các thành viên gia đình, bạn bè và những người thân yêu hỗ trợ cô. Cô ấy quyết định đạp xe đến cuộc hẹn khám mặc dù rất mệt. Tại cuộc hẹn khám đầu tiên, Bác sĩ Lee đã cho biết việc tập thể dục rất quan trọng và giúp giữ cho cơ thể và tinh thần của cô ấy khỏe mạnh.

Tại cuộc hẹn khám của họ, Maria và Bác sĩ Lee thảo luận về cuốn nhật ký của cô ấy và danh sách những người trong cuộc sống hỗ trợ cô ấy. Họ nói về công việc của Maria và công việc đó có thể khiến cô ấy căng thẳng như thế nào. Bác sĩ Lee khuyến nghị một số thay đổi mà Maria có thể thực hiện để giúp cô ấy giảm bớt căng thẳng.

Maria thăm khám với Bác sĩ Lee mỗi tuần một lần trong ba tháng tiếp theo. Theo chương trình bảo hiểm y tế của mình, Maria sẽ chỉ cần trả một khoản đồng thanh toán cho những lần thăm khám với Bác sĩ Lee. Sau ba tháng, Maria nhận thấy cô ấy ngủ ngon hơn, ăn uống đều đặn hơn và không còn bị đau đầu nữa. Cô ấy cũng cảm thấy năng động hơn và hứng thú hơn với các hoạt động bên ngoài công việc của mình. Maria và Bác sĩ Lee sẽ thảo luận về một phác đồ điều trị sửa đổi dựa trên mức độ tiến triển của cô ấy vào cuộc hẹn khám tiếp theo của họ.



BẢNG CHÚ GIẢI THUẬT NGỮ

Đánh giá

Đánh giá bao gồm việc thu thập thông tin và tham gia quá trình với bệnh nhân. Hoạt động này cho phép nhà cung cấp xác định có tồn tại bệnh trạng rối loạn tâm thần hoặc rối loạn do sử dụng chất gây nghiện hay không, xác định mức độ sẵn sàng thay đổi của bệnh nhân, xác định các điểm mạnh hoặc các lĩnh vực có vấn đề có thể ảnh hưởng đến quá trình điều trị và phục hồi, đồng thời thu hút bệnh nhân tích cực phát triển mối quan hệ và phác đồ điều trị phù hợp.

Nhà Cung Cấp Dịch Vụ Chăm Sóc Sức Khỏe Hành Vi

Các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe hành vi được đào tạo đặc biệt để làm việc với những người mắc chứng rối loạn tâm thần và rối loạn do sử dụng chất gây nghiện, đồng thời hợp tác chặt chẽ với các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe khác trong nhiều cơ sở khác nhau, bao gồm bệnh viện, phòng khám sức khỏe tâm thần cộng đồng, phòng khám chăm sóc chính, trung tâm y tế học đường, trung tâm tư vấn cao đẳng/đại học, viện dưỡng lão hoặc các cơ sở của viện dưỡng lão và các cơ sở hành nghề tư nhân.

Quản Lý Trường Hợp

Một quy trình đánh giá, lập kế hoạch, điều phối và giám sát các dịch vụ và hỗ trợ để đáp ứng nhu cầu về dịch vụ xã hội và sức khỏe toàn diện của một cá nhân hoặc gia đình, chẳng hạn như hỗ trợ đảm bảo việc làm, giáo dục và nhà ở.

Khoản Đồng Bảo Hiểm

Khoản đồng bảo hiểm là số tiền quý vị có thể phải trả dưới dạng tỷ lệ phần trăm. Ví dụ: quý vị có thể trả 20% chi phí cho một lần thăm khám tại phòng cấp cứu.

Khoản Đồng Thanh Toán

Số tiền mà quý vị có thể được yêu cầu thanh toán dưới hình thức phần chia sẻ chi phí của quý vị cho một dịch vụ hoặc vật tư, chẳng hạn như thăm khám với bác sĩ, khám bệnh ngoại trú tại bệnh viện hoặc thuốc theo toa. Khoản đồng thanh toán thường là một số tiền cố định thay vì tỷ lệ phần trăm. Ví dụ: quý vị có thể trả \$10 hoặc \$20 cho một lần thăm khám với bác sĩ hoặc một toa thuốc.

Khoản Khấu Trừ

Số tiền quý vị phải thanh toán cho các dịch vụ chăm sóc sức khỏe được chương trình bảo hiểm y tế của quý vị bao trả trước khi chương trình bảo hiểm y tế của quý vị bắt đầu thanh toán. Trong một số chương trình, bảo hiểm cho một số dịch vụ phòng ngừa nhất định sẽ được cung cấp sau khi thanh toán khoản khấu trừ.

Chăm Sóc Nội Trú

Việc điều trị và các dịch vụ nhận được khi được nhận vào một cơ sở chăm sóc sức khỏe, chẳng hạn như bệnh viện hoặc viện dưỡng lão.

Chăm Sóc Tổng Hợp

Sự điều phối có hệ thống giữa chăm sóc sức khỏe tổng quát và chăm sóc sức khỏe hành vi. Dịch vụ này có thể liên quan đến việc tổng hợp dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm thần, rối loạn do sử dụng chất gây nghiện và các dịch vụ chăm sóc chính để tạo ra kết quả tốt nhất cho những người có nhiều nhu cầu chăm sóc sức khỏe.

Hỗ Trợ Từ Người Đồng Cảnh Ngộ

Đề cập đến sự trợ giúp dựa trên hiểu biết chung, sự tôn trọng và trao quyền lẫn nhau giữa những người có tình huống hoặc kinh nghiệm sống tương tự. Hỗ trợ từ người đồng cảnh ngộ được mô tả là cho và nhận sự giúp đỡ dựa trên trách nhiệm chung và thỏa thuận về những điều hữu ích cho những người trong hoàn cảnh tương tự.

Sự Cho Phép Trước

Quyết định của chương trình bảo hiểm y tế của quý vị cho biết một dịch vụ chăm sóc sức khỏe, phác đồ điều trị, thuốc theo toa hoặc thiết bị y tế lâu bền là cần thiết về mặt y tế. Quyết định này cũng có thể được gọi là sự cho phép trước, phê duyệt trước hay chứng nhận trước. Chương trình bảo hiểm y tế của quý vị có thể yêu cầu sự cho phép trước đối với một số dịch vụ nhất định trước khi quý vị nhận dịch vụ, trừ trường hợp cấp cứu. Sự cho phép trước không phải là hứa hẹn về việc chương trình bảo hiểm y tế của quý vị sẽ bao trả chi phí.

Sự Cho Phép Từ Trước

Phê duyệt từ một chương trình bảo hiểm y tế trước khi quý vị nhận một dịch vụ hoặc mua thuốc theo toa để dịch vụ hoặc toa thuốc được chương trình của quý vị bao trả.

Phí Bảo Hiểm

Khoản thanh toán định kỳ (thường là hàng tháng) cho một chương trình bảo hiểm y tế để nhận bảo hiểm y tế.

Chăm Sóc Phòng Ngừa

Dịch vụ chăm sóc sức khỏe để giữ cho quý vị khỏe mạnh hoặc để ngăn ngừa bệnh tật (ví dụ: xét nghiệm phết tế bào cổ tử cung Pap, khám vùng chậu, tiêm phòng cúm và chụp quang tuyến vú tầm soát). Tìm hiểu thêm thông tin tại:

healthcare.gov/coverage/preventive-care-benefits

Nhà Cung Cấp Dịch Vụ Chăm Sóc Chính

Bác sĩ hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe mà quý vị thăm khám đầu tiên để giải quyết hầu hết các mối quan ngại về sức khỏe. Họ sẽ đảm bảo quý vị nhận được dịch vụ chăm sóc cần thiết để quý vị luôn khỏe mạnh. Họ cũng có thể nói chuyện với các bác sĩ và nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe khác về dịch vụ chăm sóc của quý vị và giới thiệu quý vị với các bác sĩ và nhà cung cấp khác đó. Trong nhiều chương trình bảo hiểm y tế, quý vị phải thăm khám với bác sĩ chăm sóc chính của mình trước khi thăm khám với bất kỳ nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe nào khác. Quý vị nên kiểm tra với chương trình bảo hiểm y tế của mình để xác định quý vị cần đáp ứng những yêu cầu nào trước tiên.

Phục Hồi

Phục hồi là quá trình thay đổi, qua đó bệnh nhân cải thiện sức khỏe thể chất và tinh thần, sống một cuộc sống tự chủ và cố gắng phát huy hết tiềm năng của mình. Quá trình này liên quan đến việc khắc phục hoặc kiểm soát (các) bệnh hoặc triệu chứng của bệnh nhân; đưa ra những lựa chọn sáng suốt, lành mạnh để hỗ trợ sức khỏe thể chất và tinh thần; và có một nơi ở ổn định và an toàn, các hoạt động hàng ngày có ý nghĩa cũng như các mối quan hệ và mạng lưới quan hệ xã hội hỗ trợ.

Dịch Vụ và Hỗ Trợ Phục Hồi

Các dịch vụ và hỗ trợ này giúp quý vị kiểm soát các bệnh trạng sức khỏe hành vi của mình thông qua hỗ trợ về xã hội và tinh thần, đồng thời giúp quý vị giải quyết các mối quan ngại có liên quan khác, chẳng hạn như tìm việc làm, dịch vụ trông trẻ hoặc nhà ở giá cả phải chăng. Mỗi người có quá trình phục hồi khác nhau. Các dịch vụ và hỗ trợ này có thể được cung cấp bởi bác sĩ hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe khác hoặc bởi một nhóm hỗ trợ, chẳng hạn như tại một phòng khám cộng đồng hoặc nhà thờ.

Khám Sàng Lọc

Một bộ câu hỏi ngắn gọn để xác định khả năng một người mắc chứng rối loạn tâm thần hoặc rối loạn do sử dụng chất gây nghiện. Việc khám sàng lọc sẽ xác định nhu cầu đánh giá chuyên sâu và thường diễn ra ngay sau khi bệnh nhân yêu cầu dịch vụ.

Dịch vụ chăm sóc sức khỏe từ xa

Dịch vụ chăm sóc sức khỏe từ xa có thể giúp quý vị nhận dịch vụ chăm sóc chất lượng tại nhà khi quý vị không thể đến gặp nhà cung cấp dịch vụ của mình. Với dịch vụ chăm sóc sức khỏe từ xa, quý vị có thể sử dụng điện thoại, máy tính hoặc công nghệ khác khi quý vị và nhà cung cấp của quý vị không ở cùng một phòng. Nhiều nhà cung cấp hiện có cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe hành vi thông qua hình thức chăm sóc sức khỏe từ xa. Trong đó bao gồm tư vấn sức khỏe tâm thần, theo dõi các kế hoạch chăm sóc và các dịch vụ để điều trị các rối loạn do sử dụng chất gây nghiện.

Điều Trị

Các dịch vụ như trị liệu hoặc tư vấn và/hoặc dùng thuốc.

Để biết thêm các thuật ngữ, hãy xem [Lộ Trình Nâng Cao Chất Lượng Dịch Vụ Chăm Sóc](#) hoặc truy cập healthcare.gov/glossary.

CÁC NGUỒN HỖ TRỢ BỔ SUNG

Tìm Hiểu và Sử Dụng Bảo Hiểm Y Tế

Trang Web về Bảo Hiểm cho Dịch Vụ Chăm Sóc
[go.cms.gov/c2c](https://www.go.cms.gov/c2c)

Công Cụ Xác Định Dịch Vụ Điều Trị của SAMHSA
[findtreatment.samhsa.gov](https://www.findtreatment.samhsa.gov)

Đăng Ký tham gia Bảo Hiểm

Bộ Công Cụ Ghi Danh Tham Gia Bảo Hiểm cho Dịch Vụ Chăm Sóc
[cms.gov/files/document/c2c-enrollment-toolkit-2021.pdf](https://www.cms.gov/files/document/c2c-enrollment-toolkit-2021.pdf)

Thị Trường Bảo Hiểm Y Tế

- **Trang Web:** [healthcare.gov](https://www.healthcare.gov)
- **Tổng Đài:** 1-800-318-2596 (TTY: 1-855-889-4325)
- **Giới Thiệu Thị Trường Tiểu Bang:** [healthcare.gov/get-coverage](https://www.healthcare.gov/get-coverage)
- **Văn Phòng Medicaid Tiểu Bang:** [medicaid.gov/about-us/contact-us/contact-state-page.html](https://www.medicaid.gov/about-us/contact-us/contact-state-page.html)
- **Tìm một người đã qua đào tạo trong cộng đồng của quý vị để giúp quý vị đăng ký bảo hiểm y tế:** [localhelp.healthcare.gov](https://www.localhelp.healthcare.gov)
- **Tìm và so sánh các chương trình trong khu vực của quý vị:** [healthcare.gov/see-plans](https://www.healthcare.gov/see-plans)

Công Cụ Xác Định Dịch Vụ Điều Trị Sức Khỏe Hành Vi

Công Cụ Xác Định Dịch Vụ Điều Trị của SAMHSA
[findtreatment.samhsa.gov](https://www.findtreatment.samhsa.gov) hoặc gọi 1-800-662-HELP (4357) (TTY: 1-800-487-4889)

Tính Ngang Bằng và Quyền của Quý Vị

- **Bộ Lao Động Hoa Kỳ, Cố Vấn về Quyền Lợi:** [dol.gov/agencies/ebsa](https://www.dol.gov/agencies/ebsa) hoặc gọi số 1-866-444-3272
- **Bộ Lao Động Hoa Kỳ, Tính Ngang Bằng trong Quyền Lợi về Sức Khỏe Tâm Thần và Lạm Dụng Chất Gây Nghiện với các Quyền Lợi Khác: Sử Dụng Chương Trình Bảo Hiểm Y Tế do Hãng Sở Tài Trợ để Bao Trữ các Dịch Vụ:** [store.samhsa.gov/sites/default/files/d7/priv/sma16-4937.pdf](https://www.store.samhsa.gov/sites/default/files/d7/priv/sma16-4937.pdf)
- **Hiệp Hội Các Ủy Viên Bảo Hiểm Quốc Gia để tìm Sở Bảo Hiểm của tiểu bang quý vị:** [content.naic.org/state-insurance-departments](https://www.content.naic.org/state-insurance-departments)

- **Đạo Luật về Nghiện Ngập và Tính Ngang Bằng trong Sức Khỏe Tâm Thần của SAMHSA:** [hhs.gov/programs/topic-sites/mental-health-parity/index.html](https://www.hhs.gov/programs/topic-sites/mental-health-parity/index.html)
- **SAMHSA: Hiểu Rõ các Quyền của Quý Vị: Tính Ngang Bằng trong Quyền Lợi về Sức Khỏe Tâm Thần và Rối Loạn do Lạm Dụng Chất Gây Nghiện:** [store.samhsa.gov/sites/default/files/d7/priv/sma16-4971.pdf](https://www.store.samhsa.gov/sites/default/files/d7/priv/sma16-4971.pdf)
- **Hướng Dẫn Người Tiêu Dùng về Quyền Tiết Lộ Thông Tin của SAMHSA: Tận Dụng Tối Đa các Quyền Lợi về Sức Khỏe Tâm Thần và Rối Loạn do Lạm Dụng Chất Gây Nghiện của Quý Vị:** [store.samhsa.gov/product/Consumer-Guide-To-Disclosure-Rights-Making-The-Most-Of-Your-Mental-Health-and-Substance-Use-Disorder-Benefits/SMA16-4992](https://www.store.samhsa.gov/product/Consumer-Guide-To-Disclosure-Rights-Making-The-Most-Of-Your-Mental-Health-and-Substance-Use-Disorder-Benefits/SMA16-4992)
- **Bình Đẳng trong Chăm Sóc Sức Khỏe Hành Vi của SAMHSA:** [samhsa.gov/behavioral-health-equity](https://www.samhsa.gov/behavioral-health-equity)
- **Healthcare.gov:** [healthcare.gov/coverage/mental-health-substance-abuse-coverage/](https://www.healthcare.gov/coverage/mental-health-substance-abuse-coverage/)
- **Medicaid.gov:** [medicaid.gov/medicaid/benefits/behavioral-health-services/index.html](https://www.medicaid.gov/medicaid/benefits/behavioral-health-services/index.html)



DANH SÁCH VIỆC CẦN LÀM CỦA TÔI

- Đăng ký tham gia bảo hiểm y tế
- Chọn bảo hiểm y tế
- Trả phí bảo hiểm (thường mỗi tháng)
- Nhận thẻ
- Chọn nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính
- Chọn nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe hành vi
- Đặt lịch hẹn
- Chuẩn bị cho cuộc hẹn khám
- Đặt lịch hẹn tái khám
- Thực hiện theo phác đồ do quý vị và nhà cung cấp của quý vị xây dựng
- Nếu cần, mua thuốc theo toa
- Nếu cần, cập nhật thông tin trên [healthcare.gov](https://www.healthcare.gov) về thu nhập và báo cáo những thay đổi trong cuộc sống

THÔNG TIN QUAN TRỌNG VỀ CHƯƠNG TRÌNH BẢO HIỂM Y TẾ CỦA TÔI

Tài liệu hướng dẫn này thuộc về _____

Tên chương trình bảo hiểm y tế _____

Mã số hợp đồng bảo hiểm _____

Mã số nhóm _____

Số điện thoại của chương trình bảo hiểm y tế _____

Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính _____

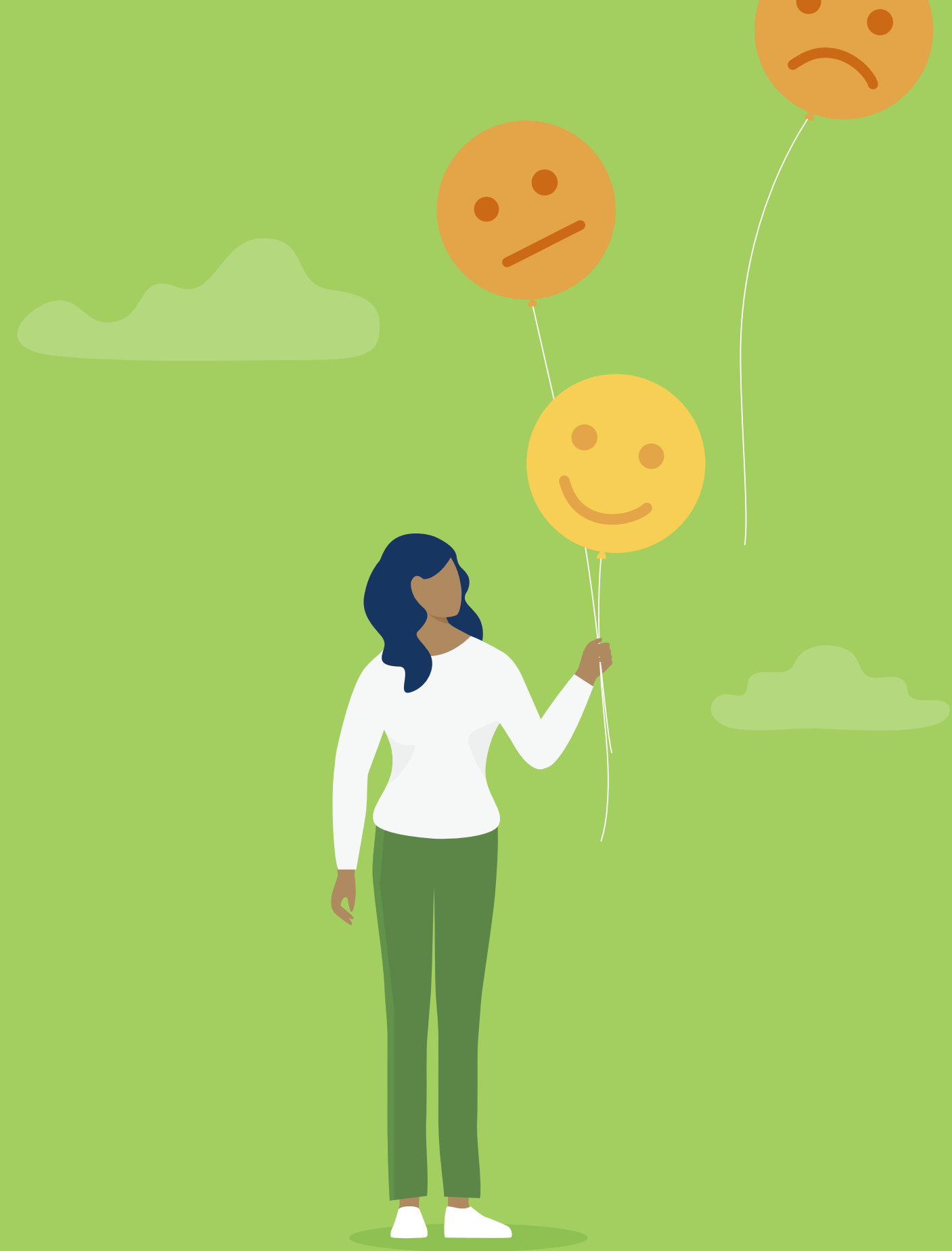
Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe hành vi _____

Chẩn đoán _____

Các yếu tố gây ra khủng hoảng _____

Nhà thuốc _____

Dị ứng _____





go.cms.gov/c2c

Do Bộ Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sinh Hoa Kỳ chi trả

Ngày Sửa Đổi: Tháng 10 năm 2023

Ấn bản # 12005-V

Ấn phẩm này là kết quả của nỗ lực chung giữa Trung Tâm Dịch Vụ Medicare & Medicaid và Cơ Quan Quản Lý Các Dịch Vụ Sức Khỏe Tâm Thần và Lạm Dụng Chất Gây Nghiện.