

心理健康 出院信息

在出院后，及时前往心理健康护理服务提供方进行复诊，有助于您更好地恢复和保持良好的身心健康，这是实现最佳康复效果的重要一步。



离开医院之前：

请与负责您出院的规划人员或个案管理人员沟通，详细讨论您的护理计划。他们可以帮助您安排预约，并且在处理以下这些问题时，是非常有用的资源：

- 您知道谁是您的医疗保险提供商吗？
- 您了解自己当前使用的药物以及将要使用的新药吗？
- 您清楚每种药应该在什么时间服用，以及它们各自的作用和用途吗？
- 您在服用这些药物时是否遇到了任何问题或有任何担忧？
- 您知道复诊预约的具体安排吗？包括复诊的医生或专业人员、日期、时间、地点和联系电话？您是否已经安排了出院后**七天**内的复诊预约？
- 您在运输服务方面需要帮助吗？
- 您是否与个案管理人员或治疗师一起完成了危机应对计划？您是否已经确定了在需要帮助时可以依赖的支持人员（例如，家人、朋友）或同伴支持者？

复诊护理服务

请在就诊时携带以下材料，并酌情安排陪同人员：

- 您在医院的出院文件，以便与您的医生一起进行回顾。
- 您当前使用药物的清单（如适用）。
- 一位支持人员或同伴支持者，协助您在健康护理过程中提供帮助。

心理健康支持

如果您感到焦虑、沮丧或情绪无法承受，您的心理健康护理服务提供方可以提供以下帮助：

- 与您的主治医生一起讨论并解决您的用药需求。
- 帮助您从医院顺利过渡回到正常的生活。
- 继续努力满足您的心理健康需求。
- 提供您可能需要的任何额外支持。
- 分享有助于实现治疗目标的资源和建议。

所有这些措施还可以帮助降低您再次住院的可能性。



如果您正处于危机之中，请联系 988 Suicide & Crisis Lifeline（自杀与危机生命线）寻求帮助。

您可以通过致电、发送短信或聊天的方式联系 988 寻求帮助，或者拨打 800-273-TALK (8255)，均可获得由训练有素的咨询师提供的全天候免费的保密支持服务。

有几种方法可以完成该复诊预约：

- 如果您已经有了心理健康护理服务提供方或主治医生 (PCP)，请联系他们安排复诊预约（如果在您出院前没有安排的话）。
- 如果您在寻找行为健康医疗服务提供方时需要帮助，请联系您的医疗保险提供商。
- 如果您希望在家中的舒适环境下通过视频通话的方式看医生，请确认您的医疗保险提供商是否提供远程医疗服务。

其他资源

- **个案管理协助：**如果您需要额外支持或在获得后续护理服务方面遇到困难，请联系您的保险提供商的个案管理计划。
 - **Community Health Plan of Washington**
电话：206-418-7004 或传真：206-652-7073
电子邮件：CareMgmtReferrals@chpw.org
 - **Coordinated Care of Washington**
电话：877-644-4613 分机号码69626
 - **Molina Healthcare**
电话：800-869-7175 分机号码142618
 - **UnitedHealthcare**
会员服务：877-542-8997
TTY 711
 - **Wellpoint**
电子邮件：WABHReferrals@wellpoint.com
- **运输服务：**如果您想了解有关如何免费获得前往非紧急医疗预约地点的运输服务的相关信息，请访问 [Health Care Authority \(HCA, 医疗保健管理局\) Nonemergency Transportation Services \(非紧急运输服务\)](#)
- **WRAP:** [Wellness Recovery Action Plan](#)
- **NAMI:** [Navigating Mental Health Crisis](#)
- **NAMI 帮助热线：**800-950-6264 服务时间：周一至周五上午 7:00 至下午 7:00（太平洋时间）
- **Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA, 药物滥用和心理健康服务管理局)：**[寻找帮助](#)

