

心理健康

出院資訊

在出院後，及時前往心理健康護理服務提供方處進行複診，有助於您更好地恢復和保持良好的身心健康，這是實現最佳康復效果的重要一步。



離開醫院之前：

請與負責您出院的規劃人員或個案管理人員溝通，詳細討論您的護理計劃。他們可以幫助您安排預約，並且在處理以下這些問題時，是非常有用的資源：

- ☐ 您知道誰是您的醫療保險提供商嗎？
- ☐ 您瞭解自己當前使用的藥物以及將要使用的新藥嗎？
- ☐ 您清楚每種藥應該在什麼時間服用，以及它們各自的作用和用途嗎？
- ☐ 您在服用這些藥物時是否遇到了任何問題或有任何擔憂？
- ☐ 您知道複診預約的具體安排嗎？包括複診的醫生或專業人員、日期、時間、地點和聯絡電話？您是否已經安排了出院後**七天內**的複診預約？
- ☐ 您在運輸服務方面需要幫助嗎？
- ☐ 您是否與個案管理人員或治療師一起完成了危機應對計劃？您是否已經確定了在需要幫助時可以依賴的支持人員（例如，家人、朋友）或同伴支持者？

複診護理服務

請在就診時攜帶以下材料，並酌情安排陪同人員：

- ☐ 您在醫院的出院文件，以便與您的醫生一起進行回顧。
- ☐ 您當前使用藥物的清單（如適用）。
- ☐ 一位支持人員或同伴支持者，協助您在健康護理過程中提供幫助。

心理健康支持

如果您感到焦慮、沮喪或情緒無法承受，您的心理健康護理服務提供方可以提供以下幫助：

- 與您的主治醫生一起討論並解決您的用藥需求。
- 幫助您從醫院順利過渡回到正常的生活。
- 繼續努力滿足您的心理健康需求。
- 提供您可能需要的任何額外支持。
- 分享有助於實現治療目標的資源和建議。

所有這些措施還可以幫助降低您再次住院的可能性。



如果您正處於危機之中，請聯絡 988 Suicide & Crisis Lifeline（自殺與危機生命熱線）尋求幫助。

您可以透過致電、發送簡訊或聊天的方式聯絡 **988** 尋求幫助，或者撥打 **800-273-TALK (8255)**，均可獲得由訓練有素的諮詢師提供的全天候免費的保密支持服務。

有幾種方法可以完成該複診預約：

- 如果您已經有了心理健康護理服務提供方或主治醫生 (PCP)，請聯絡他們安排複診預約（如果在您出院前沒有安排的話）。
- 如果您在尋找行為健康醫療服務提供方時需要幫助，請聯絡您的醫療保險提供商。
- 如果您希望在家中的舒適環境下透過視訊通話的方式看醫生，請確認您的醫療保險提供商是否提供遠距醫療服務。

其他資源

- **個案管理協助：**如果您需要額外支持或在獲得後續護理服務方面遇到困難，請聯絡您的保險提供商的個案管理計劃。
 - **Community Health Plan of Washington**
電話：206-418-7004 或傳真：206-652-7073
電子郵件：CareMgmtReferrals@chpw.org
 - **Coordinated Care of Washington**
電話：877-644-4613 分機號碼69626
 - **Molina Healthcare**
電話：800-869-7175 分機號碼142618
 - **UnitedHealthcare**
會員服務：877-542-8997
TTY 711
 - **Wellpoint**
電子郵件：WABHReferrals@wellpoint.com
- **運輸服務：**如果您想瞭解有關如何免費獲得前往非緊急醫療預約地點的運輸服務的相關資訊，請造訪 [Health Care Authority \(HCA, 醫療保健管理局\) Nonemergency Transportation Services \(非緊急運輸服務\)](#)
- **WRAP:** [Wellness Recovery Action Plan](#)
- **NAMI:** [Navigating Mental Health Crisis](#)
- **NAMI 幫助熱線：**800-950-6264 服務時間：週一至週五上午 7:00 至下午 7:00（太平洋時間）
- **Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA, 藥物濫用和心理健康服務管理局)：**[尋找幫助](#)



DOH 790-007 CS November 2024 Traditional Chinese 如需獲取本文件的其他格式，請致電 1-800-525-0127。聽障或聽不清的客戶，請致電 711 (Washington Relay) 或寄電子郵件至 doh.information@doh.wa.gov。