

Психічне здоров'я: інформація для пацієнтів, які готуються до виписки

Щоб досягти кращих результатів лікування, після виписки важливо залишатися під подальшим наглядом фахівця з психічного здоров'я.



Поки ви в лікарні

Обговоріть із координатором із виписки або обслуговування план подальшого догляду. Зверніться до них, якщо ви маєте запитання або потребуєте допомоги із записом на візит. Нижче наведено короткий список запитань, який допоможе визначити, чи потрібна вам допомога.

- ☐ Чи знаєте ви, хто надає вам послуги страхування?
- ☐ Чи зрозуміли ви, які саме ліки ви зараз приймаєте або почнете приймати?
- ☐ Чи знаєте ви, коли потрібно приймати ці ліки й для чого їх призначили?
- ☐ Чи маєте ви труднощі або занепокоєння, пов'язані з прийманням ліків?
- ☐ Чи знаєте ви, до кого й коли ви маєте потрапити на наступний візит (дата, час, місце, телефон)? Чи призначили вам візит, на який ви маєте потрапити **протягом семи днів** після виписки з лікарні?
- ☐ Чи потрібна вам допомога з транспортом?
- ☐ Чи складали ви план дій у кризовій ситуації разом із координатором з обслуговування або терапевтом? Чи визначили ви, хто з близьких або знайомих зможе надати вам підтримку в разі потреби (член родини, друг або людина з подібним досвідом)?

Подальше спостереження

Візьміть із собою на візит:

- ☐ виписні документи з лікарні, щоб обговорити їх із лікарем;
- ☐ перелік ліків, які ви зараз приймаєте (якщо застосовно);
- ☐ людину зі схожим досвідом або іншого супровідника, який надає вам підтримку під час лікування.

Підтримка фахівця з психологічного здоров'я

Якщо ви відчуваєте стрес, пригніченість або емоційне виснаження, фахівець із психічного здоров'я може надати таку підтримку:

- узгодити призначення ліків із вашим сімейним лікарем;
- допомогти з поверненням до звичного ритму життя після виписки з лікарні;
- продовжити роботу над зміцненням вашого психічного здоров'я;
- забезпечити вас додатковою підтримкою в разі потреби;
- запропонувати корисні ресурси й поради щодо досягнення цілей лікування.

Крім того, усе це може допомогти вам зменшити ризик повторної госпіталізації.



У разі кризової ситуації зверніться до служби 988 Suicide & Crisis Lifeline (Гаряча лінія з питань запобігання самогубствам і підтримки в кризових ситуаціях), зателефонувавши за номером 988.

Служба **988** надає підтримку телефоном, у текстових повідомленнях і чаті. Ви також можете зателефонувати за безкоштовним номером **800-273-TALK** (8255), де вам конфіденційно нададуть допомогу спеціально підготовлені консультанти, готові підтримати в будь-який час і день.

Є кілька способів записатися на візит у межах подальшого спостереження:

- якщо ви маєте змогу відвідати свого сімейного лікаря або фахівця з психічного здоров'я, домовтеся про візит (якщо ви не зробили цього до виписки);
- якщо ви потребуєте допомоги з пошуком фахівця з поведінкового здоров'я, зверніться до своєї страхової компанії;
- якщо ви хочете отримати консультацію дистанційно через відеозв'язок, уточніть у своєї страхової компанії, чи доступні вам послуги телемедицини.

Додаткові ресурси

- **Підтримка координатора з обслуговування:** якщо ви потребуєте додаткової підтримки або стикнулися з труднощами в межах подальшого нагляду, зверніться до програми координації обслуговування вашої страхової компанії.
 - **Community Health Plan of Washington**
Телефон: 206-418-7004 або факс: 206-652-7073
Ел. пошта: CareMgmtReferrals@chpw.org
 - **Coordinated Care of Washington**
Телефон: 877-644-4613, вн. 69626
 - **Molina Healthcare**
Телефон: 800-869-7175, вн. 142618
 - **UnitedHealthcare**
Послуги для учасників: тел. 877-542-8997
TTY 711
 - **Wellpoint**
Ел. пошта: WABHReferrals@wellpoint.com
- **Транспортні послуги:** інформацію про те, як безкоштовно дістатися до медичного закладу на неекстрений візит, можна знайти на сайті [HCA Nonemergency Transportation Services \(Послуги неекстреного медичного транспорту від HCA\)](#)
- **WRAP:** [Wellness Recovery Action Plan](#)
- **NAMI:** [Navigating Mental Health Crisis](#)
- **Служба підтримки NAMI:** тел. 800-950-6264, робочий час: із понеділка до п'ятниці, із 7:00 до 19:00 за тихоокеанським часом
- **Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA, Управління з питань психічного здоров'я та зловживання психоактивними речовинами):** [отримати допомогу](#)



DOH 790-007 CS November 2024 Ukrainian Щоб отримати цей документ в іншому форматі, зателефонуйте за номером 1-800-525-0127. Клієнтів із глухотою або з ослабленим слухом просимо телефонувати за номером 711 (Washington Relay) або писати на адресу електронної пошти doh.information@doh.wa.gov.