

# Thông Tin Xuất Viện

## Sau Điều Trị Sức Khỏe Tâm Thần

Việc theo dõi sau điều trị với chuyên gia chăm sóc sức khỏe tâm thần sau khi xuất viện là vô cùng quan trọng để giúp quý vị đạt được kết quả sức khỏe tốt nhất!



### Trước khi quý vị rời bệnh viện:

Hãy trao đổi với Người Lập Kế Hoạch Xuất Viện hoặc Người Quản Lý Hồ Sơ về kế hoạch chăm sóc của quý vị. Họ có thể giúp quý vị đặt lịch hẹn và là nguồn hỗ trợ tốt để giải đáp những câu hỏi sau:

- ☐ Quý vị có biết nhà cung cấp bảo hiểm y tế của mình là ai không?
- ☐ Quý vị có hiểu rõ về thuốc hiện tại và thuốc mới của mình không?
- ☐ Quý vị có biết khi nào cần uống thuốc và thuốc đó có tác dụng gì không?
- ☐ Quý vị có đang gặp khó khăn hoặc lo ngại về thuốc của mình không?
- ☐ Quý vị có biết lịch hẹn tái khám của mình là với ai không (ngày, giờ, địa điểm và số điện thoại)? Quý vị có lịch hẹn khám **trong vòng bảy ngày** sau khi xuất viện không?
- ☐ Quý vị có cần hỗ trợ về phương tiện đưa đón không?
- ☐ Quý vị đã hoàn thành kế hoạch ngăn ngừa khủng hoảng với người quản lý hồ sơ hoặc chuyên gia trị liệu của mình chưa? Quý vị có thể xác định được ai là người hỗ trợ quý vị (gia đình, bạn bè) hoặc người đồng hành khi quý vị cần họ không?

### Chăm sóc theo dõi sau điều trị

Vui lòng mang theo những thứ sau khi đến cuộc hẹn:

- ☐ Giấy tờ xuất viện của quý vị từ bệnh viện để trao đổi với chuyên gia sức khỏe.
- ☐ Danh sách các loại thuốc quý vị đang dùng (nếu có).
- ☐ Người hỗ trợ hoặc người đồng hành của quý vị trong suốt hành trình chăm sóc sức khỏe.

### Chăm sóc sức khỏe tâm thần

Nếu quý vị cảm thấy căng thẳng, buồn bã hoặc choáng ngợp, chuyên gia chăm sóc sức khỏe tâm thần có thể giúp quý vị những điều sau:

- Phối hợp với chuyên gia chăm sóc sức khỏe chính về nhu cầu dùng thuốc.
- Giúp quý vị thích nghi với cuộc sống thường ngày sau khi xuất viện.
- Tiếp tục hỗ trợ các nhu cầu về sức khỏe tâm thần quý vị.
- Cung cấp thêm sự hỗ trợ cần thiết nếu quý vị cần.
- Chia sẻ nguồn trợ giúp và ý tưởng để giúp quý vị đạt được mục tiêu điều trị.

Tất cả những điều này cũng có thể giúp quý vị giảm nguy cơ phải nằm viện lại.



Nếu quý vị đang gặp khủng hoảng, vui lòng liên hệ với Suicide & Crisis Lifeline (Đường Dây Nóng Ngăn Ngừa Khủng Hoảng và Tự Tử) 988.

Gọi điện, nhắn tin hoặc trò chuyện tới số **988** để được hỗ trợ hoặc gọi **800-273-TALK (8255)** hoạt động 24/7 để được hỗ trợ miễn phí và bảo mật bởi các tư vấn viên được đào tạo.

Có một số cách để hoàn thành cuộc hẹn tái khám này:

- Nếu quý vị đã có chuyên gia chăm sóc sức khỏe tâm thần hoặc chuyên gia chăm sóc sức khỏe chính (PCP), vui lòng liên hệ với họ để đặt lịch hẹn (nếu quý vị chưa đặt lịch trước khi xuất viện).
- Nếu quý vị cần tìm chuyên gia chăm sóc sức khỏe hành vi, vui lòng liên hệ với nhà cung cấp bảo hiểm y tế của quý vị.
- Nếu quý vị muốn thăm khám tại nhà với bác sĩ qua cuộc gọi video, hãy kiểm tra xem nhà cung cấp bảo hiểm y tế của quý vị có cung cấp dịch vụ thăm khám sức khỏe từ xa hay không.

## Nguồn trợ giúp bổ sung

- **Hỗ trợ quản lý hồ sơ:** Nếu quý vị cần hỗ trợ thêm hoặc gặp khó khăn trong việc nhận dịch vụ theo dõi sau điều trị, vui lòng liên hệ với chương trình quản lý hồ sơ của nhà cung cấp bảo hiểm.
  - **Community Health Plan of Washington**  
Điện thoại: 206-418-7004 hoặc Fax: 206-652-7073  
Email: [CareMgmtReferrals@chpw.org](mailto:CareMgmtReferrals@chpw.org)
  - **Coordinated Care of Washington**  
Điện thoại: 877-644-4613 số máy lẻ 69626
  - **Molina Healthcare**  
Điện thoại: 800-869-7175 số máy lẻ 142618
  - **UnitedHealthcare**  
Dịch vụ thành viên: 877-542-8997  
TTY 711
  - **Wellpoint**  
Email: [WABHReferrals@wellpoint.com](mailto:WABHReferrals@wellpoint.com)
- **Phương tiện đưa đón:** Để biết thông tin về phương tiện đưa đón đến các cuộc hẹn chăm sóc sức khỏe không khẩn cấp miễn phí, hãy truy cập [Nonemergency Transportation Services \(Dịch Vụ Đưa Đón Không Khẩn Cấp\)](#) của Health Care Authority (HCA, Cơ Quan Chăm Sóc Sức Khỏe)
- **WRAP: Wellness Recovery Action Plan**
- **NAMI: Navigating Mental Health Crisis**
- **Đường dây trợ giúp của NAMI:** 800-950-6264 hoạt động từ thứ Hai đến thứ Sáu, 7:00 sáng - 7:00 tối theo giờ TBD
- **Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA, Cơ Quan Quản Lý Lạm Dụng Chất Gây Nghiện và Sức Khỏe Tâm Thần):** [Tìm kiếm hỗ trợ](#)



DOH 790-007 CS November 2024 Vietnamese Để yêu cầu tài liệu này ở các định dạng khác, hãy gọi 1-800-525-0127. Khách hàng bị khiếm thính hoặc khó nghe, vui lòng gọi 711 (Washington Relay) hoặc gửi email đến [doh.information@doh.wa.gov](mailto:doh.information@doh.wa.gov).