



Washington Apple Health အား ပထမဆုံးအကြိမ်အသုံးပြုသူများ အတွက် လမ်းညွှန်

အပိုင်း 2 - သင်၏ ပထမဆုံး ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ရက်ချိန်းကို ပြုလုပ်ခြင်း

အဆင့် 1- အခြေခံစောင့်ရှောက်မှုပေးသူကို ရယူခြင်း

ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်တစ်ခုတွင် သင် စာရင်းသွင်းပြီးသည်နှင့် တစ်ခါတစ်ရံတွင် PCP ဟု ခေါ်သော အခြေခံစောင့်ရှောက်မှုပေးသူကို ရွေးချယ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ သင်၏ အခြေခံစောင့်ရှောက်မှုပေးသူဟူသည်မှာ သင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု အများစု အတွက် သင်တွေ့ဆုံသော ဆရာဝန်၊ သူနာပြု၊ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပညာရှင် သို့မဟုတ် ဆေးခန်းဖြစ်သည်။

အခြေခံစောင့်ရှောက်မှုပေးသူသည် အဘယ်ကြောင့်အရေးကြီးသနည်း။

သင်၏ အခြေခံစောင့်ရှောက်မှုပေးသူသည် သင်ဖျားနာသည့်အခါဖြစ်စေ ကြိုတင်ကာ ကွယ်မှု ခံယူသည့်အခါဖြစ်စေ သင်တွေ့ဆုံရသော အခြေခံစောင့်ရှောက်မှု ပညာရှင် ဖြစ်သည်။ သင်၏ အခြေခံစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ မပေးနိုင်သော အထူးစောင့်ရှောက်မှု လိုအပ်ပါက၊ ၎င်းတို့သည် သင့်အား အထူးကုထံသို့ လွှဲပြောင်းပေးမည်ဖြစ်ပါသည်။

သင်ယခု နေထိုင်သော မြေပုံသည်တိုင်အောင် အခြေခံစောင့်ရှောက်မှုပေးသူကို ရွေးချယ်ပြီး သင်၏ပထမဆုံးချိန်းဆိုမှုကို အချိန်ဇယားဆွဲရန် အရေးကြီးပါသည်။ သင်၏ အခြေခံစောင့်ရှောက်မှုပေးသူသည် နောင်လာမည့်ကျန်းမာရေးပြဿနာများကို ကာကွယ်ရန်နှင့် အချို့သောရောဂါများအတွက် ပုံမှန်စစ်ဆေးမှုများပြုလုပ်ရန် ကူညီ ပေးပါမည်။

သင်၏ အခြေခံစောင့်ရှောက်မှုပေးသူကို မည်သို့ ရွေးချယ်မည်နည်း။

အကယ်၍ သင်သည် အခြေခံစောင့်ရှောက်မှုပေးသူကို မရွေးချယ်ထားပါက သင့် ကျန်းမာရေး အစီအစဉ်သည် သင့်အတွက် တစ်ဦးကို ရွေးချယ်ပေးမည်ဖြစ်သည်။

သင်၏ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်၏ ကွန်ရက်အတွင်း ၎င်းတို့ ရှိနေသရွေ့ သင့်ဘာသာစ ကားကိုပြောတတ်သူ၊ သင့်မသန်စွမ်းမှုတွင် အထူးကျွမ်းကျင်သူ သို့မဟုတ် သင့်ယဉ် ကျေးမှုကို နားလည်နိုင်သောသူ PCP တစ်ဦးအား သင်တောင်းဆိုနိုင်ပါသည်။ သင့် PCP အတွက် နှစ်သက်သော လိင်အမျိုးအစား ရှိခဲ့ပါကလည်း သင် သတ်မှတ်နိုင်ပါသည်။

သင်အလိုရှိသော စောင့်ရှောက်မှုပေးသူသည် သင့်ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်၏ ကွန်ရက် တွင်မရှိပါက၊ ၎င်းတို့နှင့်အတူ လုပ်ဆောင်နေသော မည်သည့်ကျန်းမာရေး အစီအစဉ်ရှိ သည်ကို စောင့်ရှောက်မှုပေးသူအား မေးမြန်းပါ။ အခြားကျန်းမာရေးအစီအစဉ်ကို သင် နေထိုင်သည့်နေရာတွင် ရရှိနိုင်ပါက ထိုကျန်းမာရေးအစီအစဉ်သို့ ပြောင်းလဲနိုင်ပါသည်။

(သင်၏ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်ကို မည်သို့ပြောင်းလဲရမည်ကို Washington Apple Health (Medicaid) သို့ ပထမဆုံးအကြိမ် လမ်းညွှန်၏ အပိုင်း 1 ကိုကြည့်ပါ ကြည့်ရှုပါ။)

သင်၏ အခြေခံ စောင့်ရှောက်မှုပေးသူသည် သင်နှင့်သက်တောင့်သက်သာရှိသူ တစ်ဦးဖြစ်သင့်သည်။ အကြောင်းတစ်ခုခုကြောင့် ၎င်းတို့ကို သင်မကျေနပ်ပါက အခြား ဝန်ဆောင်မှုပေးသူကို ရွေးချယ်နိုင်ပါသည်။ အခြား စောင့်ရှောက်မှုပေးသူကို သင်မည် ကဲ့သို့ရွေးချယ်နိုင်သည်ကို လေ့လာရန် သင့်ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်ကို ဆက်သွယ်ပါ။

စီမံခန့်ခွဲထားသော စောင့်ရှောက်မှုအစီအစဉ်မရှိဘဲ Apple Health မှ အကျုံးဝင် ပါက၊ သင်၏ ProviderOne ဝန်ဆောင်မှုကတ်ကို အသုံးပြု၍ Apple Health ကို လက်ခံသည့် ဝန်ဆောင်မှုပေးသူကို ရှာရပါမည်။ <https://fortress.wa.gov/hca/p1findaprovider/> တွင် စာချုပ်ချုပ်ဆိုထားသော ဝန်ဆောင်မှုပေးသူကို ရှာပါ

အဆင့် 2 - ရက်ချိန်းပြုလုပ်ခြင်း

ဝန်ဆောင်မှုပေးသူနှင့် တွေ့ဆုံရန် သင့်တွင် ရက်ချိန်းတစ်ခုရှိရမည်။

သင်၏ ပထမဆုံးရက်ချိန်းကို မည်သို့ပြုလုပ်ရမည်ကိုကြည့်ရှုရန် သင့်ကျန်းမာရေး အစီအစဉ်မှပေးပို့သောအချက်အလက်များကို စစ်ဆေးပါ။ သင့်ကျန်းမာရေး အစီအစဉ်၏ ဝက်ဘ်ဆိုဒ်မှတစ်ဆင့် သင့်ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများထံ ဆက်သွယ် ရန် အချက်အလက်ကို သင်ရှာဖွေနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ သို့မဟုတ် သင့်ကျန်းမာရေး အစီအစဉ်၏ ဖောက်သည်ဝန်ဆောင်မှုလိုင်းကို ဖုန်းခေါ်ဆိုပြီး ရက်ချိန်းယူရန် ဖုန်း နံပါတ်ကို တောင်းဆိုပါ။

သင့်တွင် လတ်တလော ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ စိုးရိမ်မှုများ သို့မဟုတ် လိုအပ်ချက်များရှိ ပါက၊ သင်သည် သင်၏အခြေခံစောင့်ရှောက်မှုပေးသူကို ရက်အနည်းငယ်အတွင်း တွေ့နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

သင့်တွင် ချက်ခြင်းကျန်းမာရေးပြဿနာမရှိလျှင်ပင် အထွေထွေစစ်ဆေးခြင်း (ကျန်း မာရေးစစ်ဆေးမှုဟုလည်းခေါ်သည်) အတွက် ရက်ချိန်းရယူပါ။ အထွေထွေစစ်ဆေးမှု အတွက် ရက်ချိန်းတစ်ခုရရှိရန် အချိန်ပိုကြာသောကြောင့် ၎င်းကို မထားခဲ့ပါနှင့်။

စကားပြန်တစ်ဦးကို သင် လိုအပ်ခဲ့လျှင်

အင်္ဂလိပ်စာသည် သင်နှစ်သက်ရာဘာသာစကားမဟုတ်ပါက သို့မဟုတ် သင်သည် နားမကြား၊ နားမကြားမျက်မမြင်၊ သို့မဟုတ် အကြားအာရုံအခက်အခဲ ရှိပါက၊ hca.wa.gov/interpreter-services တွင် လေ့လာကြည့်ပါ။ သင့်အတွက် အခကြေးငွေ မယူဘဲ လက်ဟန်ပြဘာသာစကားအပါအဝင် ဘာသာစကားများစွာဖြင့် ကျွမ်းကျင်သော စကားပြန်များကို ရရှိနိုင်ပါသည်။ သင် ရက်ချိန်းလုပ်သည့်အခါတွင် သင်သည် စကားပြန်လိုအပ်ပါက ဧည့်ကြိုအား အသိပေးပါ။ သင့်ချိန်းဆိုထားချိန်တွင် စကားပြန်သည် လူကိုယ်တိုင်ဖြစ်စေ သို့မဟုတ် ဖုန်းဖြင့်ဖြစ်စေ ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။

သင့်အတွက် စကားပြန်ဆိုပေးရန် မိသားစုဝင် သို့မဟုတ် သူငယ်ချင်းတစ်ဦးကို ခေါ်ဆောင်ခြင်းထက် ပရော်ဖက်ရှင်နယ် စကားပြန်ကို အသုံးပြုခြင်းက ပိုကောင်း ပါသည်။ ကျွမ်းကျင်သော စကားပြန်များသည် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာ စည်းကမ်းချက်များကို နားလည်ရန် လေ့ကျင့်သင်ကြားထားပြီး သင်နှင့် သင့် ဝန်ဆောင်မှုပေးသူ အချင်းချင်း နားလည်စေရန် ကူညီပေးပါမည်။

Washington State
Health Care Authority

ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအာဏာပိုင်သည် Washington Apple Health (Medicaid) ကို စီမံခန့်ခွဲသည်။

သင်၌ မသန်စွမ်းမှုများ ရှိခဲ့ပါက

သင့်တွင် စကားပြောဆိုခြင်း သို့မဟုတ် အကြားအာရုံချို့ယွင်းခြင်း၊ ဆက်သွယ်ရန် ခက်ခဲခြင်း သို့မဟုတ် ရွေ့လျားနိုင်မှု ချို့ယွင်းခြင်းရှိပါက သင်ချိန်းဆိုထားသည့် အချိန်၌ ဧည့်ကြိုအား သေချာစွာပြောပြပါ။ ကြိုဆိုရေးကောင်တာရှိဝန်ထမ်းသည် သင့်အား လိုအပ်သော အစီအစဉ်များ ပြုလုပ်ရန် ကူညီပါလိမ့်မည်။

သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးအတွက် အကူအညီရယူခြင်း

သင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုချိန်းဆိုမှုသို့ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးအကူအညီ အတွက် သင်သည် အရည်အချင်းပြည့်မီနိုင်ပါသည်။ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု အာဏာပိုင်မှ စာချုပ်ချုပ်ဆိုထားသော ဒေသတွင်းပွဲစားသည် သင့်အတွက် အသင့်လျော်ဆုံး သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးကို စီစဉ်ပေးပါမည်။

အရေးပေါ်မဟုတ်သော ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး တောင်းဆိုနည်း ဆိုင်ရာ အချက်အလက်များအတွက် hca.wa.gov/transportation-help သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။

ရက်ချိန်း ပြောင်းခြင်း

ရက်ချိန်းတစ်ခုပြောင်းရန် သို့မဟုတ် ပယ်ဖျက်ရန် လိုအပ်ပါက သင်၏ မူလ စောင့်ရှောက်မှုပေးသူကို တတ်နိုင်သမျှ အမြန်ဆုံး ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။

သင့်ချိန်းဆိုထားသည့်နေရာကို မသွားဘဲ ဖုန်းလည်းမခေါ်ပါက အဖိုးတန်ချိန်းဆိုမှု အချိန်ကို အခြားလူနာတစ်ဦးမှ အသုံးပြုနိုင်ပြီး သင့်အတွက် အချိန်ကုန်သွားပါမည်။

အဆင့် 3 - သင့်ချိန်းဆိုမှုအတွက် အသင့်ပြင်ထားခြင်း

သင်၏ အခြေခံ စောင့်ရှောက်မှုပေးသူနှင့် သင်ပြောလိုသည့်အကြောင်းအရာ များကို စာရင်းပြုစုပါ။ သင့် စောင့်ရှောက်မှုပေးသူသည် သင်၏ ပထမဆုံးလှာ ရောက်လည်ပတ်ချိန်တွင် အရေးကြီးဆုံးအရာများကို ပြောပြပေးနိုင်ပါသည်။ ဤလမ်းညွှန်၏အဆုံးတွင် သင်သုံးနိုင်သော စစ်ဆေးစာရင်းတစ်ခုရှိပါသည်။

ဗီတာမင်များ၊ ဆေးဖက်ဝင် ဖြည့်စွက်စာများ၊ အခြား အရောင်းဆိုင်မှ ဆေးဝါးများနှင့် အက်စပရင်ပင်အပါအဝင် သင်၏ဆေးညွှန်းဆေးများအားလုံး၏ စာရင်းကို သင်နှင့် အတူ ယူဆောင်လာပါ။

ဆေးဝါးများ၊ အစားအစာများ၊ သို့မဟုတ် ပန်းဝတ်မှုန်ကဲ့သို့သော ပတ်ဝန်းကျင် ဆိုင်ရာ ဓာတ်မတည့်မှုများအတွက် သင့်တွင်ရှိသော ဓာတ်မတည့်မှုမှန်သမျှကို ချရေးပါ။

သင့်တွင် ရှိပါက ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း သို့မဟုတ် ကာကွယ်ဆေးထိုးမှတ်တမ်းများ အပါအဝင် ယခင်ဆေးဘက်ဆိုင်ရာမှတ်တမ်းများ ယူဆောင်လာပါ။

အဆင့် 4 - သင်၏ ချိန်းဆိုမှုသို့သွားရောက်ခြင်း

သင်နှင့်အတူတစ်စုံတစ်ဦးကို ခေါ်ဆောင်လာပါ

မိသားစုဝင် (သို့) သူငယ်ချင်းတစ်ဦးကို လွတ်လွတ်လပ်လပ် ခေါ်လာနိုင်ပါသည်။ ထိုသူသည် သင်၏ လမ်းကိုရှာရန် ကူညီပေးနိုင်သည်။ သို့မဟုတ် သင့်အား ပိုမို သက်တောင့်သက်သာရှိစေရန် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။ သင့်အခြေခံစောင့်ရှောက်မှုပေးသူမှ သင့်အားပြောပြသည်များကို နားထောင်ရန် တစ်စုံတစ်ဦးရှိနေပေးခြင်းသည် တစ်ခါတစ်ရံတွင် ကောင်းမွန်ပါသည်။

အကယ်၍ သင်သည် အရေးပေါ်မဟုတ်သော သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး ဝန်ဆောင်မှု များကို အသုံးပြုနေပါက သင်နှင့်အတူတစ်စုံတစ်ဦးကို ယူဆောင်လာနိုင်မည် မဟုတ်ပါ။
ပိုမိုလေ့လာရန် သင့်သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးပွဲစားထံ ဆက်သွယ်ပါ။

ကလေးများ၏ ရက်ချိန်းများ

မိဘများသည် စမ်းသက်မှုကာလအတွင်း သားသမီးများနှင့် အတူနေခွင့်ရှိပါသည်။ ဆယ်ကျော်သက်မရောက်မီ နှင့် ဆယ်ကျော်သက်ကလေးများသည် မိဘရှိမနေဘဲ ၎င်းတို့၏ အခြေခံစောင့်ရှောက်မှုပေးသူကို တွေ့ဆုံနိုင်ပါသည်။ ဤအရာကို သင့်ကလေးများနှင့် ၎င်းတို့၏ အခြေခံစောင့်ရှောက်မှုပေးသူနှင့် ဆွေးနွေးပါ။

စောစီးစွာ သွားပါ

သင့်ချိန်းဆိုမှု မတိုင်မီ 15 မိနစ်အလိုတွင် စောင့်ရှောက်မှုပေးသူ၏ ရုံးခန်းသို့ရောက်ရှိရန် စီစဉ်ပါ။ ဧည့်ကြိုဝန်ထမ်းနှင့် စစ်ဆေးပြီး သင့်အားပေးထားသည့် ဖောင်များကို ဖြည့်စွက်ပါ။ သင်၏ ProviderOne ဝန်ဆောင်မှုကတ်နှင့် သင့်ကျန်းမာရေးအစီအစဉ် ID ကတ်ကို ပြသရန် လိုအပ်မည်ဖြစ်သည်။ ယာဉ်မောင်းလိုင်းစင်ကဲ့သို့ ဓာတ်ပုံ ID ပြရန် သင့်အား တောင်းဆိုပါလိမ့်မည်။

သင်၏ အခြေခံစောင့်ရှောက်မှုပေးသူနှင့် တွေ့ဆုံခြင်း

သင်၏ အခြေခံစောင့်ရှောက်မှုပေးသူသည် သင်၏ကျန်းမာရေးတစ်ခုလုံးကို စစ်ဆေးပြီး ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာပြဿနာများအကြောင်း သင့်အား ပြောပြပါလိမ့်မည်။

သင့်လည်ပတ်စဉ်အတွင်း ဆွေးနွေးခဲ့သည့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အကြောင်းအရာများအတွက် စာဖြင့်ရေးသားလမ်းညွှန်ချက်များကို သင်၏ စောင့်ရှောက်မှုပေးသူကို မေးမြန်းပါ။ သင်နားမလည်သည့်အရာများကို သင်၏ စောင့်ရှောက်မှုပေးသူထံ ထပ်ခါတလဲလဲ မေးမြန်း တောင်းဆိုနိုင်ပါသည်။

သင်၏ ဆေးဝါးများအကြောင်းကို မေးမြန်းခြင်း

သင်၏ ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်ဖြင့် သင့်လက်ရှိဆေးဝါးများ အကျိုးဝင်၊မဝင်ကို မေးမြန်းပါ။ ၎င်းတို့ အကျိုးမဝင်ပါက၊ သင့် စောင့်ရှောက်မှုပေးသူသည် အကျိုးဝင်သော ဆေးဝါးကို ရွေးချယ်ပေးနိုင်ပါသည်။

သင်၏ meHowdications နှင့် သင်ကြိုတွေ့နိုင်သည့် ပြဿနာများအကြောင်းကို သင်၏ အခြေခံစောင့်ရှောက်မှုပေးသူအား ရုံးမှမထွက်ခွာမီ ပြောပြပြီး မေးခွန်းများမေးပါ။

ဓာတ်ခွဲခန်းစစ်ဆေးမှုများရယူခြင်း

သင်၏ အခြေခံစောင့်ရှောက်မှုပေးသူသည် ဓာတ်ခွဲခန်းစစ်ဆေးမှုများကို မှာယူနိုင်ပါသည်။ ရလဒ်များရရှိရန် ရက်အနည်းငယ်ကြာတတ်သည်။ အချိန်မည်မျှကြာမည်ကို မေးမြန်းပြီး သင့် စောင့်ရှောက်မှုပေးသူက သင့်အား မည်သို့ဆက်သွယ်ရမည်ကို သိရှိကြောင်း သေချာပါစေ။

စမ်းသပ်မှုများ ပြီးမြောက်ရန် သင်သည် အခြားအခန်း သို့မဟုတ် အခြားအဆောက်အအုံသို့ သွားရန် လိုအပ်နိုင်ပါသည်။ သင်၏ အခြေခံစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ သို့မဟုတ် လက်ထောက်တစ်ဦးသည် သင်သိလိုသည်များကို ပြောပြသင့်သည်။ သင် မသေချာပါက လမ်းညွှန်ချက်များကို တောင်းပါ။

အထူးဖောင်များကို လက်မှတ်ရေးထိုးခြင်း

သင့်အတွက် အထူးဖောင်များဖြည့်ပြီး လက်မှတ်ထိုးဖို့ရန် သင်၏ အခြေခံစောင့်ရှောက်မှုပေးသူကို သင် လိုအပ်ပါက ၎င်းအတွက် အချိန်ပိုပေးပါ။ စောင့်ရှောက်မှုပေးသူထံ သင် မပေးမီ အမည်နှင့် လိပ်စာကဲ့သို့သော သင်သိထားသည့်အချက်အလက်များကို ဖောင်ဖြည့်ထားခြင်းကထောက်အကူဖြစ်စေပါသည်။ ၎င်းသည် စောင့်ရှောက်မှုပေးသူကို ဖောင်ဖြည့်ရာတွင် ပိုမိုမြန်ဆန်စေရန် ကူညီပေးပါသည်။

သင်၏ဖောင်များဖြည့်သွင်းရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းနှင့် မည်မျှကြာမည်ကို ဧည့်ကြို သို့မဟုတ် လက်ထောက်အား မေးမြန်းပါ။

အဆင့် 5 - အခြားအသုံးဝင်သောအချက်အလက်များ

ဆေးညှန်းဆေးစာများ ဖြည့်ခြင်း

သင့်ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်မှ အကျိုးဝင်သော ဆေးစာများအတွက် သင် ပေးဆောင်ရန် မလိုအပ်ပါ။

ဆေးဆိုင်ကိုရှာဖွေခြင်းနှင့် ဆေးစာဖြည့်ခြင်း အကူအညီအတွက် သင့်ကျန်းမာရေး အစီအစဉ်ထံ ဆက်သွယ်ပါ။

ဆေးသောက်ခြင်း

ဆေးသောက်သောအခါတွင် သင်၏အခြေခံစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ၏ ညွှန်ကြားချက်များ အတိုင်း သေချာလိုက်နာပါ။ မှန်ကန်သောပမာဏ၊ မှန်ကန်သောနည်းလမ်းဖြင့် အချိန်မှန် သုံးစွဲရန် အရေးကြီးပါသည်။ ၎င်းတို့ကို မှန်ကန်စွာ မရယူပါက ဆေးဝါးများသည် ကောင်းစွာအလုပ် မလုပ်သလို၊ သင့်အတွက်လည်း အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

ညွှန်ကြားချက်များကို နားမလည်ပါက ၎င်းတို့ကို သင့်အား ရှင်းပြရန် သင်၏ အခြေခံစောင့်ရှောက်မှုပေးသူကို မေးမြန်းပါ။

သင့်ဆေးများ သွားယူသည့်အခါတွင် သင့်ဆေးစာများကို နားလည်ရန် ဆေးဝါးကျွမ်းကျင်သူနှင့် ကြည့်ရှုစစ်ဆေးကြောင်း သေချာပါစေ။

အထူးကုဆရာဝန်နှင့် တွေ့ဆုံ ပြသခြင်း

သင်၏အခြေခံစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ သို့မဟုတ် သင်၏ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်တို့နှင့် သင် မဆွေးနွေးရသေးမချင်း အထူးကုနှင့် ရက်ချိန်းမလုပ်ပါနှင့်။

အထူးကုနှင့်တွေ့ရန် သင်၏အခြေခံစောင့်ရှောက်မှုပေးသူထံမှ "လွှဲပြောင်းမှု" ဟုလည်းခေါ်သော "ကြိုတင်အတည်ပြုခွင့်ပြုချက်" ကို ရယူရန်လိုအပ်ပါသည်။

သင့်ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်၏ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းကို လိုက်နာရန် အရေးကြီးပါသည်။ ကြိုတင်ခွင့်ပြုချက်မရှိဘဲ အထူးကုဆရာဝန်တစ်ဦးကို သင်ကိုယ်တိုင်တွေ့ပါက ချိန်းဆိုမှုအတွက် သင့်ကိုယ်ပိုင်အိတ်ကပ်ထဲမှ သင်ငွေပေးချေရမည်ဖြစ်ပါသည်။

သားဖွားနှင့် မီးယပ်ဝန်ဆောင်မှုများ

၎င်းတို့သည် သင့်ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်၏ကွန်ရက်တွင် ရှိနေသရွေ့ သားဖွားမီးယပ် သို့မဟုတ် မီးယပ်အထူးကု (OB/ GYN) ကို သွားရောက်ကြည့်ရှုရန် သင်၏ အခြေခံစောင့်ရှောက်မှုပေးသူထံမှ ကြိုတင်ခွင့်ပြုချက်ရယူရန် မလိုအပ်ပါ။

သင်၏ OB/GYN နှင့် ပုံမှန်စစ်ဆေးမှုများအပြင် လိုအပ်သည့် နောက်ဆက်တွဲ စောင့်ရှောက်မှုများကိုလည်း အကျိုးဝင်လွှမ်းခြုံပေးထားပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ရှိသူများအတွက်၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အတွင်း ပုံမှန်စောင့်ရှောက်မှုများအား လွှမ်းခြုံပေးပါသည်။

စိတ်ကျန်းမာရေး ကုသမှုခံယူခြင်း

စိတ်ကျရောဂါ၊ စိုးရိမ်စိတ်နှင့် စိတ်ဒဏ်ရာဖြစ်စေသည့် စိတ်ဖိစီးမှုရောဂါ (PTSD) ကဲ့သို့သော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးပြဿနာများအတွက် ကုသမှုကို သင်၏ကျန်းမာရေး အစီအစဉ်မှ အကျိုးဝင်လွှမ်းခြုံပေးပါသည်။

သင်၏အခြေခံစောင့်ရှောက်မှုပေးသူသည် သင်လိုအပ်သော စိတ်ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုကို စိတ်ကျန်းမာရေးပညာရှင်နှင့်ပူးပေါင်း၍ ကူညီ ညှိနှိုင်းပေးပါမည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးကွန်ရက် ပံ့ပိုးပေးသူသည် သင်၏ ဆက်လက် ဝန်ဆောင်မှုများကို မည်သည့်နေရာတွင် လက်ခံသင့်သည်ကို ဆုံးဖြတ်မည် ဖြစ်သည်။ စိတ်ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုပေးသူထံ ပြင်ပလူနာ လာရောက် လည်ပတ်မှုအတွက် သင့်ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။ သင့်တွင် ပြင်းထန်သော စိတ်ကျန်းမာရေးအခြေအနေရှိပါက ရပ်ရွာစိတ်ကျန်းမာရေး အေဂျင်စီတွင် ကုသမှုခံယူရန် လိုအပ်နိုင်ပါသည်။

ဆေးဝါးသုံးစွဲမှု စွဲလန်းမှု ကုသရေး ဝန်ဆောင်မှုများ ရယူခြင်း

သင့်ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်မှ ကြိုတင် ခွင့်ပြုချက် သို့မဟုတ် လွှဲပြောင်းစာတစ်ခု မလိုအပ်ပါ။ သင်သည် Apple Health တွင် စာရင်းသွင်းထားပါက ကုသမှုအေဂျင်စီကို တိုက်ရိုက်ဆက်သွယ်ပါ။

သင့်အနီးနားရှိ ကုသရေးအေဂျင်စီကို ရှာရန် ကျန်းမာရေးဌာန၏ အပြုအမူဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးအေဂျင်စီများ လမ်းညွှန်ချက်ကို ကြည့်ပါ - doh.wa.gov/sites/default/files/2022-02/606019-BHADirectory.pdf

Washington Recovery Helpline သို့ 1-866-789-1511 ထံ သင် ဖုန်းခေါ်ဆိုနိုင်သည့် သို့မဟုတ် [warecoveryhelpline.org](https://www.warecoveryhelpline.org) သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှု နိုင်ပါသည်။

National Suicide Prevention Lifeline (မိမိကိုယ်ကို သေကြောင်းကြံစည်မှု ကာကွယ်ရေးဆိုင်ရာ နိုင်ငံတော် ဖုန်းလိုင်း)

988 သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ သို့မဟုတ် စာတိုပေးပို့ပါ သို့မဟုတ် သင့်ဧရိယာရှိ အကျပ်အတည်းစင်တာတွင် ကျွမ်းကျင်လေ့ကျင့်ပေးထားသော အကြံပေးတစ်ဦးနှင့် အချိန်မရွေး ချိတ်ဆက်ရန် 1-800-273-8255 (TTY အသုံးပြုသူများ 1-800-799-4889) သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။

အလုပ်ချိန်နောက်ပိုင်း စောင့်ရှောက်မှုကို သင် လိုအပ်လျှင်

အလုပ်ချိန်နောက်ပိုင်းတွင် ၎င်းတို့ ကမ်းလှမ်းထားခြင်း ရှိ၊ မရှိ သိရှိရန် သင်၏ အခြေခံစောင့်ရှောက်မှုပေးသူထံ ဖုန်းဆက်မေးမြန်းပါ။

သင့်ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်၏ 24 နာရီ သူနာပြုအကူအညီလိုင်းကိုလည်း သင် ဖုန်းခေါ်ဆိုနိုင်ပြီး သူနာပြုအား ဘာလုပ်ရမည်ကို မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။ ဖုန်းနံပါတ်ကို အပိုင်း 1 တွင် ဖော်ပြထားပါသည်။

ချက်ချင်း စောင့်ရှောက်မှုကို သင် လိုအပ်လျှင်

သင့်တွင် အရေးပေါ်အခြေအနေ မဟုတ်သော်လည်း ချက်ချင်း စောင့်ရှောက်မှု လိုအပ်သော ထိခိုက်ဒဏ်ရာ သို့မဟုတ် နာမကျန်းမှု ရှိနိုင်ပါသည်။ သင့်အစီအစဉ်၏ ကွန်ရက်တွင် ချက်ချင်း စောင့်ရှောက်မှု အထောက်အကူပြု ပစ္စည်းများကို ရှာဖွေရန် သင့်အစီအစဉ်ထံ ဆက်သွယ်ပါ။ အကြံဉာဏ်ရယူရန် သင့်အစီအစဉ်၏ 24 နာရီ သူနာပြုအကူအညီလိုင်းကိုလည်း သင် ဖုန်းခေါ်ဆိုနိုင်ပါသည်။

အရေးပေါ်အခြေအနေတွင်

အရေးပေါ်အခြေအနေ ဟု သင်ထင်မြင်သော ရုတ်တရက် သို့မဟုတ် ပြင်းထန်သော ကျန်းမာရေးပြဿနာတစ်ခုရှိပါက 911 သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ သို့မဟုတ် အနီးဆုံး အရေးပေါ်ခန်းသို့ သွားပါ။

တတ်နိုင်သမျှအမြန်ဆုံး၊ သင့်ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်ကို ဖုန်းခေါ်ဆိုပြီး သင့်တွင် အရေးပေါ်အခြေအနေရှိကြောင်း နှင့် စောင့်ရှောက်မှုခံယူရသည့်နေရာကို ၎င်းတို့အား အသိပေးပါ။

အရေးပေါ်အခြေအနေဖြစ်မှသာလျှင် ဆေးရုံအရေးပေါ်ခန်းသို့ သွားပါ။ ပုံမှန် စောင့်ရှောက်မှုအတွက် အရေးပေါ်ခန်းသို့ မသွားပါနှင့်။ အရေးပေါ်ခန်းသည် ပြင်းထန်သော အရေးပေါ်အခြေအနေများ အတွက်သာ ဖြစ်သည်။

ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ဝေါဟာရများ

အယူခံဝင်ခြင်း

ငြင်းဆိုထားခံရသည့် ဝန်ဆောင်မှု သို့မဟုတ် ငွေပေးချေမှု အတွက် ပြန်လည်စဉ်းစားစေရန် သင့်ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်ကို တောင်းဆိုသောအခါတွင် သင်လုပ်ဆောင်သည့် လုပ်ဆောင်ချက်ဖြစ်သည်။

ဆေးစစ်ခြင်း

သင်၏ကျန်းမာရေးကို ပုံမှန်စစ်ဆေးခြင်း ဖြစ်သည်။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆေးစစ်ခြင်း၊ ကျန်းမာရေး ဆေးစစ်ခြင်း သို့မဟုတ် နှစ်စဉ် ဆေးစစ်ခြင်း ဟုလည်း ခေါ်သည်။

အကျိုးဝင်လွှမ်းခြုံမှု

သင့်အစီအစဉ်မှ ပေးဆောင်မည်ဖြစ်သည့် ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် အကျိုးခံစားခွင့်များ ဖြစ်သည်။

ငြင်းဆိုခြင်း သို့မဟုတ် လုပ်ဆောင်ချက်

သင့်အစီအစဉ်မှ ဝန်ဆောင်မှုတစ်ခုအတွက် ခွင့်မပြုသည့်အခါ သို့မဟုတ် ပေးချေခြင်း မပြုသည့်အခါ။

ဆေးဖော်စပ်ခြင်း

သင့်ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်တွင် လွှမ်းခြုံပေးသည့် ဆေးစာများစာရင်း။ ဆေးစာရင်းဟုလည်း ခေါ်ပါသည်။

ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်

သင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကို အကျိုးဝင်စေရန် ဝါရှင်တန်ပြည်နယ်နှင့် စာချုပ်ချုပ်ဆိုထားသော အောက်ပါ ကုမ္ပဏီများ - Community Health Plan of Washington ၊ ညှိနှိုင်းထားသော စောင့်ရှောက်မှု၊ Molina Healthcare, နှင့် UnitedHealthcare Community Plan ၊ နှင့် Wellpoint Washington ။

ဆေးမှတ်တမ်း

ကာကွယ်ဆေးထိုးသည့် မှတ်တမ်းများ၊ အဓိကကျန်းမာရေးပြဿနာများ၊ ကုသမှုများနှင့် ကြီးမားသောကျန်းမာရေးပြဿနာများရှိခဲ့ဖူးသော မိသားစုဝင်များ။

သဘာဝနည်းလမ်းကုထုံး ပညာရှင်

အစစအရာရာ ခြုံငုံသုံးသပ်၍ ချဉ်းကပ်ကာ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ကျူးကျော်ဝင်ရောက်ခြင်းမရှိသော ကုသမှုများကို အသုံးပြုသည့် ပံ့ပိုးပေးသူ။ သဘာဝနည်းလမ်းကုထုံး ပညာရှင်များသည် ခွဲစိတ်မှုနှင့် ဆေးဝါးများအသုံးပြုမှုကို ရှောင်ရှားရန် သို့မဟုတ် လျှော့ချရန် ကြိုးစားလုပ်ဆောင်သည်။

ကွန်ရက်

သင့်ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်နှင့် စာချုပ်ချုပ်ဆိုထားသည့် အထောက်အကူပြု ပစ္စည်း ပံ့ပိုးပေးသူများနှင့် ပေးသွင်းသူများ။

သူနာပြုဆရာမ

မှတ်ပုံတင်ထားသော သူနာပြု (RN) အတွက် လိုအပ်သည်ထက် ကျော်လွန်၍ အဆင့်မြင့် သင်ရိုးညွှန်းတမ်းများ နှင့် လက်တွေ့ပညာရေးကို ပြီးမြောက်သော အဆင့်မြင့် မှတ်ပုံတင်ထားသည့် သူနာပြု။

သမားတော် လက်ထောက်

ဆရာဝန်၏ ညွှန်ကြားမှုအောက်တွင် အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအဖြစ် ဆေးဝါး လေ့ကျင့်ရန် လိုင်စင်ရထားသည့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပညာရှင်တစ်ဦး။

ကြိုတင်ကာကွယ်မှု ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု

နာမကျန်းဖြစ်ခြင်း၊ ရောဂါများနှင့် အခြားကျန်းမာရေးပြဿနာများကို ကာကွယ်ရန် သို့မဟုတ် အစောပိုင်းအဆင့်တွင် ရောဂါရှာဖွေတွေ့ရှိရန် လူနာအား ရောဂါစစ်ဆေးခြင်းများ၊ ဆေးစစ်မှုများနှင့် အကြံဉာဏ်ပေးခြင်းများ ပါဝင်သော ပုံမှန်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု။ ဤတွင် ကလေး ကျန်းမာရေး၊ ကလေးနှင့် ဆယ်ကျော်သက် ဆေးစစ်မှုများ၊ နှင့် အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး စောင့်ရှောက်မှုများ ပါဝင်သည် - ဥပမာ၊ ရင်သား၊ ဆီးကျိတ်နှင့် အူမကြီးကင်ဆာ စစ်ဆေးခြင်း (အမ်မိုဂရမ်၊ ဆီးကျိတ်စစ်ဆေးခြင်းနှင့် အူမကြီးစစ်ဆေးခြင်း)။

အခြေခံစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ

သင်၏ အဓိက ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူဖြစ်သည့် ဆရာဝန်၊ သမားတော် လက်ထောက်၊ သူနာပြုအတတ်ပညာရှင်၊ သဘာဝနည်းလမ်း ကုထုံးပညာရှင် သို့မဟုတ် ဆေးခန်း။

ကြိုတင်ခွင့်ပြုချက်

သင့်ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်သည် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာလိုအပ်သော ဝန်ဆောင်မှု၊ ကုသမှု၊ ဆေးညွှန်း သို့မဟုတ် တာရှည်ခံ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာပစ္စည်းများကို အတည်ပြုသောအခါတွင်ဖြစ်သည်။ လွှဲပြောင်းပေးခြင်း သို့မဟုတ် ခွင့်ပြုချက်တောင်းခံခြင်း ဟုလည်း ခေါ်သည်။

ပံ့ပိုးမှုပေးသူ

ဆရာဝန်၊ သွားဆရာဝန်၊ ခွဲစိတ်ဆရာဝန်၊ သမားတော်လက်ထောက်၊ သူနာပြုဆရာမ၊ သဘာဝနည်းလမ်းကုထုံး ပညာရှင်၊ အခြားကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပညာရှင် သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသည့် ဆေးခန်း။

ProviderOne

ဝန်ဆောင်မှုကတ်များကို သုံးစွဲသူများထံ ပေးပို့ပြီး သင့်စောင့်ရှောက်မှုအတွက် ငွေတောင်းခံမှုကို စီမံခန့်ခွဲသည့် ကွန်ပျူတာစနစ်။

လွှဲပြောင်းမှု

အခြေခံစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်တစ်ခုက သင့်အား အထူးကုထံသို့ ပို့ဆောင်သည့်အခါတွင်ဖြစ်သည်။ ကြိုတင်အတည်ပြု ခွင့်ပြုချက် ဟုလည်း ခေါ်ပါသည်။

ဝန်ဆောင်မှုကဒ်

သင်၏ အကျိုးဝင်လွှမ်းခြုံမှုကို ပြသသော Apple Health မှ သင်ရရှိသည့်ကတ်။ ProviderOne ကတ်ဟုလည်း ခေါ်သည်။ သင်၏ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်မှ သီးခြားအဖွဲ့ဝင် ID ကတ်ကိုလည်း လက်ခံရရှိမည် ဖြစ်သည်။

အထူးကု

ကင်ဆာအထူးကု (ကင်ဆာဆရာဝန်)၊ သားဖွားမီးယပ်ဆရာဝန် (ကိုယ်ဝန်ဆောင် လူနာများကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးသော ဆရာဝန်) သို့မဟုတ် အရိုးအထူးကု (အရိုးကျိုးခြင်း သို့မဟုတ် ခါးနာခြင်း) ကဲ့သို့သော သတ်မှတ်ထားသည့် အခြေအနေ သို့မဟုတ် ရောဂါ အမျိုးအစားများကို ကုသပေးသော ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပညာရှင်။

ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်း

သင့်ကျန်းမာရေးကို အလုံးစုံစစ်ဆေးခြင်း။ ဆေးစစ်ခြင်း၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆေးစစ်ခြင်း သို့မဟုတ် နှစ်စဉ် ဆေးစစ်ခြင်း ဟုလည်း ခေါ်သည်။

အခြေခံစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ ရက်ချိန်း စစ်ဆေးရေး စာရင်း

ဤသည်မှာ ဝန်ဆောင်မှုပေးသူနှင့် သင် ရက်ချိန်း မပြုလုပ်မီနှင့် သင့်ချိန်းဆိုမှု အတွင်း အရာအားလုံးကို မှတ်မိစေရန် ကူညီရန် စာရင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။

ပံ့ပိုးမှုပေးသူအမည်_____

ပံ့ပိုးမှုပေးသူ၏ ဖုန်းနံပါတ်_____

(နောက်ကျခြင်း၊ ရက်ချိန်းပြောင်းခြင်း အစရှိသည်အတွက် အသုံးပြုရန်)

ချိန်းဆိုသည့် နေ့စွဲ_____

ချိန်းဆိုသည့် အချိန်_____

လိပ်စာ_____

အခန်းနံပါတ်_____

ချိန်းဆိုသည့် အကြောင်းရင်း_____

ရှေ့လျားသွားလာမှု၊ စကားပြောဆိုမှု သို့မဟုတ် အကြားအာရုံချို့ယွင်းမှုအတွက် စကားပြန် သို့မဟုတ် အထူးနေရာထိုင်ခင်းများ လိုအပ်ပါက ဝန်ဆောင်မှုပေးသူ၏ ဧည့်ကြို နှင့် ဆွေးနွေးပါ။

ရက်ချိန်းသို့ ယူဆောင်လာရမည့်အရာများ

ဆေးဝါးများစာရင်း

ဓာတ်မတည့်မှုစာရင်း

ဆေးမှတ်တမ်း သို့မဟုတ် မှတ်တမ်းများ

ဝန်ဆောင်မှုကတ် (ProviderOne ကတ်ဟုလည်း ခေါ်သည်)

ကျန်းမာရေးအစီအစဉ် ID ကတ်

ID ဓာတ်ပုံ

အရေးပေါ်အမည်နှင့် ဆက်သွယ်ရန်အချက်အလက်

မိသားစုဝင် သို့မဟုတ် သူငယ်ချင်း

သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး စီစဉ်ခြင်း

ကလေးထိန်း စီစဉ်ခြင်း

သင်၏ အခြေခံစောင့်ရှောက်မှုပေးသူကိုမေးရန် သို့မဟုတ် ပြောပြရမည့်အရာများ

1.

2.

3.

သင်၏အခြေခံစောင့်ရှောက်မှုပေးသူအတွက် မေးခွန်းများ

1. _____

2. _____

3. _____