



សេចក្តីណែនាំសម្រាប់អ្នកចាប់ផ្តើមដំបូងជាមួយ Washington Apple Health

ផ្នែកទី 2៖ ការធ្វើការណាត់ជួបការថែទាំសុខភាពដំបូងរបស់អ្នក។

ជំហានទី 1៖ ជ្រើសរើសអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំបឋម

នៅពេលដែលអ្នកបានចុះឈ្មោះក្នុងគម្រោងសុខភាព អ្នកនឹងត្រូវជ្រើសរើសអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំបឋម ដែលជួនកាលគេហៅថា PCP ។ អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំបឋមរបស់អ្នកគឺជាជួបជុំគ្នា គឺជាអ្នកបង្ហាញពីការអប់រំ និងជំនាញថែទាំសុខភាព ឬគ្លីនិកដែលអ្នកជួបពិនិត្យ សម្រាប់ការថែទាំសុខភាពគ្រប់គ្រងរបស់អ្នក។

ហេតុអ្វីបានជាអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំបឋមមានសារៈសំខាន់?

អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំបឋមរបស់អ្នក គឺជាអ្នកជំនាញថែទាំសុខភាពសំខាន់ដែលអ្នកជួប មិនថាអ្នកឈឺ ឬទទួលបានការថែទាំបង្ការក៏ដោយ។ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការការថែទាំពិសេសដែលអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំបឋមរបស់អ្នកមិនអាចផ្តល់ឱ្យបានទេ ពួកគេនឹងណែនាំអ្នកទៅកាន់គ្រូពេទ្យឯកទេស។

ទោះបីជាអ្នកមិនឈឺនៅពេលនេះក៏ដោយ វាជារឿងសំខាន់ក្នុងការជ្រើសរើសអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំបឋម និងកំណត់ពេលណាត់ជួបពិនិត្យជាលើកដំបូងរបស់អ្នក។ អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំបឋមរបស់អ្នក នឹងជួយអ្នកការពារបញ្ហាសុខភាព នាពេលអនាគត និងធ្វើការត្រួតពិនិត្យជាប្រចាំសម្រាប់ជំងឺមួយចំនួន។

តើធ្វើដូចម្តេចដើម្បីជ្រើសរើសអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំបឋមរបស់អ្នក?

ប្រសិនបើអ្នកមិនជ្រើសរើសអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំបឋមទេ គម្រោងសុខភាពរបស់អ្នកនឹងជ្រើសរើសម្នាក់សម្រាប់អ្នក។

អ្នកអាចស្នើសុំ PCP ដែលនិយាយភាសារបស់អ្នក ជំនាញផ្នែកពិការភាពរបស់អ្នក ឬយល់ពីវប្បធម៌របស់អ្នក ដរាបណាពួកគេស្ថិតនៅក្នុងបណ្តាញរបស់គម្រោងសុខភាពរបស់អ្នក។ អ្នកក៏អាចបញ្ជាក់ផងដែរ ប្រសិនបើអ្នកមានភេទដែលពេញចិត្ត សម្រាប់ PCP របស់អ្នក។

ប្រសិនបើអ្នកផ្តល់សេវាដែលអ្នកចង់បានមិននៅក្នុងបណ្តាញគម្រោងសុខភាពរបស់អ្នកទេ សូមសួរអ្នកផ្តល់សេវាថាតើគម្រោងសុខភាពមួយណាដែលពួកគេធ្វើការជាមួយ។ ប្រសិនបើគម្រោងសុខភាពផ្សេងទៀតមាននៅកន្លែងដែលអ្នករស់នៅ អ្នកអាចប្តូរទៅគម្រោងសុខភាពនោះ។ (សូមមើលផ្នែកទី 1 នៃសេចក្តីណែនាំសម្រាប់អ្នកចាប់ផ្តើមដំបូងជាមួយ Washington Apple Health (Medicaid) ដើម្បីមើលពីរបៀបផ្លាស់ប្តូរគម្រោងសុខភាពរបស់អ្នក។)

អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំបឋមរបស់អ្នកគួរតែជាមនុស្សដែលអ្នកមានអារម្មណ៍ស្រួលជាមួយ។ ប្រសិនបើអ្នកមិនសប្បាយចិត្តនឹងពួកគេ ដោយហេតុផលណាមួយ អ្នកអាចជ្រើសរើសអ្នកផ្តល់សេវាផ្សេងទៀត។ សូមទាក់ទងគម្រោងសុខភាពរបស់អ្នក ដើម្បីស្វែងយល់ពីរបៀបដែលអ្នកអាចជ្រើសរើសអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំបឋមផ្សេង។

ប្រសិនបើអ្នកត្រូវបានធានារ៉ាប់រងដោយ Apple Health ដោយគ្មានគម្រោងថែទាំដែលត្រូវបានគ្រប់គ្រង អ្នកត្រូវតែស្វែងរកអ្នកផ្តល់សេវាដែលទទួលយក Apple Health ដោយប្រើប្រាស់សេវាកម្ម ProviderOne របស់អ្នក។ សូមស្វែងរកអ្នកផ្តល់សេវាដែលមានកិច្ចសន្យានៅគេហទំព័រ <https://fortress.wa.gov/hca/p1findaprovider/>

ជំហានទី 2៖ ធ្វើការណាត់ជួប

អ្នកត្រូវតែមានការណាត់ជួប ដើម្បីជួបអ្នកផ្តល់សេវា។

ពិនិត្យមើលព័ត៌មានដែលគម្រោងសុខភាពរបស់អ្នកបានផ្ញើមកអ្នក ដើម្បីមើលពីរបៀបធ្វើការណាត់ជួបលើកដំបូងរបស់អ្នក។ អ្នកគួរតែអាចស្វែងរកព័ត៌មានទំនាក់ទំនងអ្នកផ្តល់សេវារបស់អ្នកតាមរយៈគេហទំព័ររបស់គម្រោងសុខភាពរបស់អ្នក។ ឬទូរស័ព្ទទៅបណ្តាញសេវាអតិថិជនរបស់គម្រោងសុខភាពរបស់អ្នក ហើយសុំលេខទូរស័ព្ទដើម្បីធ្វើការណាត់ជួប។

ប្រសិនបើអ្នកមានការព្រួយបារម្ភ ឬតម្រូវការសុខភាពជាបន្ទាន់ អ្នកគួរតែទៅជួបអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំបឋមរបស់អ្នកក្នុងរយៈពេលពីរបីថ្ងៃ។

ទោះបីជាអ្នកមិនមានការព្រួយបារម្ភអំពីសុខភាពភ្លាមៗក៏ដោយ សូមធ្វើការណាត់ជួបពិនិត្យសុខភាពទូទៅ (ហៅផងដែរថាការពិនិត្យថែទាំសុខភាព)។ វាត្រូវការពេលយូរជាងនេះ ដើម្បីទទួលបានការណាត់ជួបសម្រាប់ការពិនិត្យទូទៅដូច្នេះកុំទុកវាចោល។

ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការអ្នកបកប្រែ

ប្រសិនបើភាសាអង់គ្លេសមិនមែនជាភាសាដែលអ្នកចង់ប្រើ ឬអ្នកជាមនុស្សថ្លុងពិការភ្នែក ឬពិការស្តាប់ សូមស្វែងយល់បន្ថែមនៅគេហទំព័រ hca.wa.gov/interpreter-services ។ អ្នកបកប្រែដែលមានជំនាញវិជ្ជាជីវៈអាចរកបានជាច្រើនភាសា រួមទាំងភាសាសញ្ញា ដោយមិនគិតថ្លៃសម្រាប់អ្នក។ នៅពេលអ្នកធ្វើការណាត់ជួប សូមប្រាប់អ្នកទទួលភ្ញៀវឱ្យដឹង ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការអ្នកបកប្រែ។ អ្នកបកប្រែអាចនៅដោយផ្ទាល់ ឬតាមទូរស័ព្ទក្នុងអំឡុងពេលណាត់ជួបរបស់អ្នក។

វាជាការប្រសើរក្នុងការប្រើអ្នកបកប្រែដែលមានជំនាញវិជ្ជាជីវៈជាជាងនាមាជិកគ្រួសារ ឬមិត្តភក្តិមកបកប្រែសម្រាប់អ្នក។ អ្នកបកប្រែដែលមានជំនាញវិជ្ជាជីវៈត្រូវបានបណ្តុះបណ្តាលឱ្យយល់អំពីលក្ខខណ្ឌនៃការថែទាំសុខភាព ហើយនឹងជួយអ្នក និងអ្នកផ្តល់សេវារបស់អ្នកឱ្យយល់គ្នាទៅវិញទៅមក។

ប្រសិនបើអ្នកមានពិការភាព

ប្រសិនបើអ្នកមានពិការភាពក្នុងការនិយាយ ឬការស្តាប់ ពិបាកទំនាក់ទំនង ឬពិការភាពចល័ត ត្រូវប្រាកដថាប្រាប់អ្នកទទួលភ្ញៀវអំពីនេះ នៅពេលអ្នកធ្វើការណាត់ជួប។ អ្នកទទួលភ្ញៀវនឹងជួយអ្នកធ្វើការរៀបចំចាំបាច់ណាមួយ។

ទទួលបានជំនួយក្នុងមធ្យោបាយធ្វើដំណើរ

អ្នកអាចមានសិទ្ធិទទួលបានជំនួយក្នុងមធ្យោបាយធ្វើដំណើរទៅកាន់ការណាត់ជួបថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក។ ឈ្មោះកណ្តាលប្រចាំតំបន់ដែលចុះកិច្ចសន្យា ដោយអាជ្ញាធរថែទាំសុខភាពនឹងរៀបចំមធ្យោបាយធ្វើដំណើរសមស្របបំផុតសម្រាប់អ្នក។

សម្រាប់ព័ត៌មានអំពីរបៀបស្នើសុំការដឹកជញ្ជូនវេជ្ជសាស្ត្រដែលគ្មានភាពអាសន្ន សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រ hca.wa.gov/transportation-help។

ការផ្លាស់ប្តូរការណាត់ជួប

ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការផ្លាស់ប្តូរ ឬលុបចោលការណាត់ជួប សូមទូរស័ព្ទទៅអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំបឋមរបស់អ្នកឱ្យបានឆាប់តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។

ប្រសិនបើអ្នកមិនទៅការណាត់ជួបរបស់អ្នក ហើយមិនបានទូរស័ព្ទទេ ពេលវេលាណាត់ជួបដ៏មានតម្លៃនឹងត្រូវខ្ចាយ ដែលអ្នកជំងឺផ្សេងទៀតអាចប្រើបាន។

ជំហានទី 3៖ ត្រៀមខ្លួនសម្រាប់ការណាត់ជួបរបស់អ្នក។

សូមធ្វើបញ្ជីអំពីបញ្ហាអ្វីដែលអ្នកចង់និយាយជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំបឋមរបស់អ្នក។ អ្នកផ្តល់សេវារបស់អ្នកអាចពិភាក្សាអំពីអ្វីដែលសំខាន់បំផុតនៅពេលទៅជួបលើកដំបូងរបស់អ្នក។ មានបញ្ជីត្រួតពិនិត្យដែលអ្នកអាចប្រើនៅចុងបញ្ចប់នៃសេចក្តីណែនាំនេះ។

យកបញ្ជីថ្នាំតាមវេជ្ជបញ្ជារបស់អ្នកជាមួយអ្នក រួមទាំងវីតាមីន ថ្នាំគ្រាប់រុក្ខជាតិ និងថ្នាំដែលគ្មានវេជ្ជបញ្ជាផ្សេងទៀត សូម្បីតែអាស៊ីរីន។

សរសេរនូវបញ្ហាដែលអ្នកមានចំពោះថ្នាំ អាហារ ឬសារធាតុអ្វីដែលប្រហែលជាបង្កឱ្យមានបញ្ហាដល់អ្នកជាដើម។

នាំយកកំណត់ត្រាវេជ្ជសាស្ត្រពីមុន រួមទាំងកំណត់ត្រាការចាក់វ៉ាក់សាំង ឬការចាក់ថ្នាំផ្សេងៗទៀត ប្រសិនបើអ្នកមាន។

ជំហានទី 4៖ ទៅកាន់ការណាត់ជួបរបស់អ្នក

សូមនាំនរណាម្នាក់មកជាមួយអ្នក

អ្នកអាចនាំសមាជិកគ្រួសារ ឬមិត្តភក្តិបាន។ បុគ្គលនោះអាចជួយអ្នកស្វែងរកផ្លូវរបស់អ្នក ឬគ្រាន់តែជួយឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ស្រួលជាង។ ពេលខ្លះវាជាការល្អដែលមានអ្នកផ្សេងស្តាប់អ្វីដែលអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំបឋមរបស់អ្នកប្រាប់អ្នក។

អ្នកប្រហែលជាមិនអាចនាំនរណាម្នាក់មកជាមួយបានទេ ប្រសិនបើអ្នកកំពុងប្រើសេវាដឹកជញ្ជូនដែលមិនមានភាពអាសន្ន។ **សូមទាក់ទងមកកាន់ឈ្មួញកណ្តាលមធ្យោបាយធ្វើដំណើររបស់អ្នក ដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែម។**

ការណាត់ជួបរបស់កុមារ

ឪពុកម្តាយត្រូវបានអនុញ្ញាតឱ្យស្នាក់នៅជាមួយកូនរបស់ពួកគេក្នុងអំឡុងពេលពិនិត្យ។ ក្មេងមុនវ័យដំបូង និងក្មេងជំងឺអាចឃើញអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំបឋមរបស់ពួកគេដោយគ្មានវត្តមានឪពុកម្តាយ។ សូមពិភាក្សារឿងនេះជាមួយកូនរបស់អ្នក និងអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំបឋមរបស់ពួកគេ។

មកដល់ទីនោះឱ្យបានមុនពេល

គ្រោងទុកការមកដល់ការិយាល័យរបស់អ្នកផ្តល់សេវា 15 នាទីមុនពេលការណាត់ជួបរបស់អ្នក។ ចុះឈ្មោះជាមួយអ្នកទទួលភ្ញៀវ ហើយបំពេញទម្រង់ណាមួយដែលបានផ្តល់ឱ្យអ្នក។ អ្នកនឹងត្រូវបង្ហាញប័ណ្ណសេវា ProviderOne របស់អ្នក និងប័ណ្ណសម្គាល់គម្រោងសុខភាពរបស់អ្នក។ អ្នកនឹងត្រូវបានសួរឱ្យបង្ហាញប័ណ្ណសម្គាល់ ដូចជាប័ណ្ណបើកបរជាដើម។

ជួបអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំបឋមរបស់អ្នក។

អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំបឋមរបស់អ្នកនឹងពិនិត្យសុខភាពទូទៅរបស់អ្នក ហើយនិយាយជាមួយអ្នកអំពីបញ្ហាដែលទាក់ទងនឹងសុខភាព។

សួរអ្នកផ្តល់សេវារបស់អ្នកសម្រាប់សេចក្តីណែនាំជាលាយលក្ខណ៍អក្សរលើប្រធានបទសុខភាពណាមួយដែលបានពិភាក្សាក្នុងអំឡុងពេលពិនិត្យរបស់អ្នក។ វាមិនអីទេក្នុងការសួរអ្នកផ្តល់សេវារបស់អ្នកឱ្យនិយាយឡើងវិញនូវអ្វីដែលអ្នកមិនយល់។

សួរអំពីថ្នាំរបស់អ្នក។

សូមសួរថាតើថ្នាំបច្ចុប្បន្នរបស់អ្នកត្រូវបានធានារ៉ាប់រងដោយគម្រោងសុខភាពរបស់អ្នកដែរឬទេ។ ប្រសិនបើពួកគេមិនត្រូវបានធានារ៉ាប់រងទេ អ្នកផ្តល់សេវារបស់អ្នកប្រហែលជាអាចជ្រើសរើសថ្នាំដែលរ៉ាប់រងបាន។

សូមប្រាប់អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំបឋមរបស់អ្នកអំពីបញ្ហាណាមួយដែលអ្នកអាចមានជាមួយ meHowdications របស់អ្នក ហើយសួរសំណួរមុនពេលអ្នកចាកចេញពីការិយាល័យ។

ទទួលបានការធ្វើតេស្តមន្ទីរពិសោធន៍

អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំបឋមរបស់អ្នកអាចបញ្ជាឱ្យធ្វើតេស្តមន្ទីរពិសោធន៍។ ជាធម្មតាត្រូវចំណាយពេលពីរថ្ងៃដើម្បីទទួលបានលទ្ធផល។ សួរថាតើវានឹងចំណាយពេលប៉ុន្មាន ហើយត្រូវប្រាកដថាអ្នកផ្តល់សេវារបស់អ្នកដឹងពីរបៀបទាក់ទងអ្នក។

ដើម្បីទទួលបានការធ្វើតេស្តរួចរាល់ អ្នកប្រហែលជាត្រូវទៅបន្ទប់ផ្សេង ឬអគារផ្សេង។ អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំបឋមរបស់អ្នក ឬជំនួយការគួរប្រាប់អ្នកពីអ្វីដែលអ្នកត្រូវដឹង។ ប្រសិនបើអ្នកមិនប្រាកដទេ សុំសេចក្តីណែនាំ។

ចុះហត្ថលេខាលើទម្រង់ពិសេស

ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំបឋមរបស់អ្នកដើម្បីបំពេញ និងចុះហត្ថលេខាលើទម្រង់ពិសេសសម្រាប់អ្នក សូមទុកពេលបន្ថែមសម្រាប់វា។ វាមានប្រយោជន៍ក្នុងការបំពេញទម្រង់បែបបទជាមួយនឹងព័ត៌មានដែលអ្នកដឹងដូចជាឈ្មោះ និងអាសយដ្ឋាន មុនពេលអ្នកផ្តល់ឱ្យទៅអ្នកផ្តល់សេវា។ នេះជួយអ្នកផ្តល់សេវាបំពេញទម្រង់បានលឿនជាងមុន។

សួរអ្នកទទួលភ្ញៀវ ឬអ្នកជំនួយការអំពីវិធីល្អបំផុតក្នុងការបំពេញទម្រង់បែបបទរបស់អ្នក និងត្រូវប្រើរយៈពេលប៉ុន្មាន។

ជំហានទី 5៖ ព័ត៌មានមានប្រយោជន៍ផ្សេងទៀត

ការបំពេញវេជ្ជបញ្ជា

អ្នកមិនចាំបាច់បង់ប្រាក់សម្រាប់វេជ្ជបញ្ជាដែលត្រូវបានធានារ៉ាប់រងដោយគម្រោងសុខភាពរបស់អ្នកទេ។

ទាក់ទងមកកាន់គម្រោងសុខភាពរបស់អ្នក ដើម្បីទទួលបានជំនួយក្នុងការស្វែងរកឱសថស្ថាន និងការបំពេញវេជ្ជបញ្ជា។

ការប្រើប្រាស់ថ្នាំ

ត្រូវប្រាកដថាធ្វើតាមសេចក្តីណែនាំរបស់អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំបឋមរបស់អ្នកនៅពេលប្រើថ្នាំ។ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការទទួលយកបរិមាណត្រឹមត្រូវ ពេលវេលាត្រឹមត្រូវ និងតាមរបៀបត្រឹមត្រូវ។ ឱសថក៏មិនមានប្រសិទ្ធភាពផងដែរ—ហើយអាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់អ្នក—ប្រសិនបើអ្នកប្រើវាមិនត្រឹមត្រូវ។

ប្រសិនបើអ្នកមិនយល់សេចក្តីណែនាំទេ សូមសួរអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំបឋមរបស់អ្នកឱ្យពន្យល់ពួកគេដល់អ្នក។

ត្រូវប្រាកដថាត្រូវឆ្លងកាត់វេជ្ជបញ្ជារបស់អ្នកជាមួយឱសថការីនៅពេលអ្នកយកថ្នាំរបស់អ្នក។

ការជួបជាមួយគ្រូពេទ្យឯកទេស

កុំធ្វើការណាត់ជួបជាមួយគ្រូពេទ្យឯកទេសរហូតទាល់តែអ្នកនិយាយជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំបឋម ឬគម្រោងសុខភាពរបស់អ្នក។

ដើម្បីទៅជួបគ្រូពេទ្យឯកទេស អ្នកត្រូវទទួលបាន "ការយល់ព្រមជាមុន" ដែលហៅថា "ការណែនាំបន្ត" ពីអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំបឋមរបស់អ្នក។

វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការអនុវត្តតាមនីតិវិធីរបស់គម្រោងសុខភាពរបស់អ្នក។

ប្រសិនបើអ្នកជួបគ្រូពេទ្យឯកទេសដោយខ្លួនឯង

ដោយគ្មានការយល់ព្រមជាមុន អ្នកនឹងត្រូវចំណាយសម្រាប់ការណាត់ជួបចេញពីហោប៉ៅផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក។

សេវាសម្ភព និងរោគស្ត្រី

អ្នកមិនចាំបាច់ទទួលបានការយល់ព្រមជាមុនពីអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំបឋមរបស់អ្នក ដើម្បីទៅជួបគ្រូពេទ្យឯកទេសខាងសម្ភព ឬរោគស្ត្រី (OB/GYN) ដរាបណាពួកគេស្ថិតនៅក្នុងបណ្តាញរបស់គម្រោងសុខភាពរបស់អ្នក។

ការត្រួតពិនិត្យជាប្រចាំជាមួយ OB/GYN របស់អ្នកត្រូវបានធានារ៉ាប់រង ក៏ដូចជាការថែទាំតាមដានដែលអាចត្រូវការ។ សម្រាប់បុគ្គលដែលមានផ្ទៃពោះ ការថែទាំជាប្រចាំអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះត្រូវបានធានារ៉ាប់រង។

ទទួលបានការព្យាបាលសុខភាពផ្លូវចិត្ត

ការព្យាបាលបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្តដូចជា ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត ការថប់បារម្ភ និងជំងឺស្រ្តេសក្រោយការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត (PTSD) ត្រូវបានធានារ៉ាប់រងដោយគម្រោងសុខភាពរបស់អ្នក។

អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំបឋមរបស់អ្នកនឹងជួយសម្របសម្រួលការថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្តណាមួយដែលអ្នកត្រូវការជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាសុខភាពផ្លូវចិត្ត។ អ្នកផ្តល់សេវាបណ្តាញសុខភាពផ្លូវចិត្ត នឹងសម្រេចអំពីកន្លែងដែលអ្នកគួរទទួលបានសេវាដែលកំពុងមាន។ សម្រាប់ការទៅជួបអ្នកជំងឺក្រៅទៅកាន់អ្នកផ្តល់សេវាសុខភាពផ្លូវចិត្ត សូមទូរស័ព្ទទៅគម្រោងសុខភាពរបស់អ្នក។ អ្នកប្រហែលជាត្រូវទទួលបានការព្យាបាលនៅទីភ្នាក់ងារសុខភាពផ្លូវចិត្តសហគមន៍ ប្រសិនបើអ្នកមានស្ថានភាពសុខភាពផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ។

ទទួលបានសេវាព្យាបាលបញ្ហាប្រើប្រាស់សារធាតុញៀន

អ្នកមិនត្រូវការការយល់ព្រមជាមុន ឬការណែនាំបន្តពីគម្រោងសុខភាពរបស់អ្នកទេ។ ប្រសិនបើអ្នកបានចុះឈ្មោះក្នុង Apple Health សូមទាក់ទងភ្នាក់ងារព្យាបាលដោយផ្ទាល់។

មើលបញ្ជីរាយនាមភ្នាក់ងារសុខភាពអាកប្បកិរិយារបស់នាយកដ្ឋានសុខភាពដើម្បីស្វែងរកភ្នាក់ងារព្យាបាលដែលនៅជិតអ្នក៖ doh.wa.gov/sites/default/files/2022-02/606019-BHADirectory.pdf

អ្នកក៏អាចទូរស័ព្ទទៅ Washington Recovery Helpline តាមរយៈលេខ 1-866-789-1511 ឬចូលទៅកាន់គេហទំព័រ warecoveryhelpline.org។

ការទប់ស្កាត់ការធ្វើអត្តឃាតជាតិ Lifeline

ទូរស័ព្ទ ឬផ្ញើសារទៅលេខ 988 ឬហៅទៅលេខ 1-800-273-8255 (អ្នកប្រើប្រាស់ TTY 1-800-799-4889) ដើម្បីភ្ជាប់ជាមួយអ្នកប្រឹក្សាដែលមានជំនាញច្បាស់លាស់នៅមជ្ឈមណ្ឌលវិបត្តិក្នុងតំបន់របស់អ្នកគ្រប់ពេល។

ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការការថែទាំក្រោយម៉ោង

ហៅទូរស័ព្ទទៅអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំបឋមរបស់អ្នក ដើម្បីមើលថាតើពួកគេផ្តល់ការថែទាំក្រោយម៉ោងឬអត់។

អ្នកក៏អាចទូរស័ព្ទទៅបណ្តាញទូរស័ព្ទជំនួយគិលានុបដ្ឋាយិកា 24 ម៉ោងរបស់គម្រោងសុខភាពរបស់អ្នក ហើយសួរគិលានុបដ្ឋាយិកាថាត្រូវធ្វើអ្វីខ្លះ។ លេខទូរស័ព្ទមានរាយក្នុង [ផ្នែកទី 1](#) ។

ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការការថែទាំបន្ទាន់

អ្នកអាចមានរបួស ឬជំងឺដែលមិនមែនជាការសង្គ្រោះបន្ទាន់ ប៉ុន្តែត្រូវការការថែទាំបន្ទាន់។ សូមទាក់ទងគម្រោងរបស់អ្នក ដើម្បីស្វែងរកមន្ទីរថែទាំបន្ទាន់នៅក្នុងបណ្តាញនៃគម្រោងរបស់អ្នក។ អ្នកក៏អាចទូរស័ព្ទទៅបណ្តាញជំនួយគិលានុបដ្ឋាយិកា 24 ម៉ោងនៃគម្រោងរបស់អ្នក ដើម្បីទទួលបានជំនួយបន្ទាន់។

ក្នុងគ្រាសង្គ្រោះបន្ទាន់

ទូរស័ព្ទទៅលេខ 911 ឬទៅកាន់បន្ទប់សង្គ្រោះបន្ទាន់ដែលនៅជិតបំផុត ប្រសិនបើអ្នកមានបញ្ហាសុខភាពភ្លាមៗ ឬធ្ងន់ធ្ងរដែលអ្នកគិតថាជាការសង្គ្រោះបន្ទាន់។

ឱ្យបានឆាប់តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន ទូរស័ព្ទទៅគម្រោងសុខភាពរបស់អ្នក ហើយប្រាប់ពួកគេថាអ្នកមានអាសន្ន និងកន្លែងដែលអ្នកបានទទួលការថែទាំ។

សូមទៅបន្ទប់សង្គ្រោះបន្ទាន់របស់មន្ទីរពេទ្យតែប៉ុណ្ណោះ ប្រសិនបើវាជាគ្រោះអាសន្ន។ កុំទៅបន្ទប់សង្គ្រោះបន្ទាន់ ដើម្បីទទួលបានការថែទាំជាប្រចាំ។ បន្ទប់សង្គ្រោះបន្ទាន់គឺសម្រាប់តែការសង្គ្រោះបន្ទាន់ធ្ងន់ធ្ងរប៉ុណ្ណោះ។

លក្ខខណ្ឌនៃការថែទាំសុខភាព

បណ្តឹងឧទ្ធរណ៍

សកម្មភាពដែលអ្នកធ្វើ នៅពេលអ្នកស្នើសុំគម្រោងសុខភាពរបស់អ្នក ដើម្បីពិចារណាឡើងវិញនូវសេវាកម្ម ឬការទូទាត់ដែលត្រូវបានបដិសេធ។

ការត្រួតពិនិត្យ

ការពិនិត្យសុខភាពទូទៅរបស់អ្នក។ ក៏ត្រូវបានហៅដែរថា ការពិនិត្យរាងកាយ ការពិនិត្យសុខភាព ឬការពិនិត្យប្រចាំឆ្នាំ។

ការគ្របដណ្តប់

សេវាកម្ម និងអត្ថប្រយោជន៍ដែលគម្រោងរបស់អ្នកនឹងត្រូវចំណាយ។

ការបដិសេធ ឬសកម្មភាព

នៅពេលដែលគម្រោងរបស់អ្នកមិនយល់ព្រម ឬបង់ថ្លៃសេវា។

រូបមន្ត

បញ្ជីថ្នាំតាមវេជ្ជបញ្ជាដែលគម្រោងសុខភាពរបស់អ្នកគ្របដណ្តប់។ ត្រូវបានហៅដែរថាជាបញ្ជីថ្នាំ។

គម្រោងសុខភាព

ក្រុមហ៊ុនណាមួយក្នុងចំណោមក្រុមហ៊ុនទាំងនេះដែលចុះកិច្ចសន្យាជាមួយរដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោនដើម្បីធានារ៉ាប់រងគម្រោងថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក៖ គម្រោង, Community Health Plan of Washington, Coordinated Care, Molina Healthcare, UnitedHealthcare Community Plan, និង Wellpoint Washington។

ប្រវត្តិវេជ្ជសាស្ត្រ

កំណត់ត្រានៃការចាក់ថ្នាំបង្ការ បញ្ហាសុខភាពសំខាន់ៗ ការព្យាបាល និងសមាជិកគ្រួសារដែលមានបញ្ហាសុខភាពធំៗ។

Naturopath

អ្នកផ្តល់សេវាដែលប្រើវិធីសាស្ត្ររួម និងការព្យាបាលដែលមិនរាតត្បាត។ Naturopaths ព្យាយាមជៀសវាង ឬកាត់បន្ថយការប្រើប្រាស់ ការកាត់ និងថ្នាំ។

បណ្តាញ

មន្ទីរពេទ្យ អ្នកផ្តល់សេវា និងអ្នកផ្គត់ផ្គង់គម្រោងសុខភាពរបស់អ្នកចុះកិច្ចសន្យាជាមួយ។

គិលានុបដ្ឋាយិកា

គិលានុបដ្ឋាយិកាដែលបានចុះឈ្មោះកម្រិតខ្ពស់ដែលបានបញ្ចប់វគ្គសិក្សាកម្រិតខ្ពស់ និងការអប់រំផ្នែកព្យាបាលលើសពីអ្វីដែលតម្រូវសម្រាប់គិលានុបដ្ឋាយិកាដែលបានចុះឈ្មោះ (RN)។

ជំនួយការគ្រូពេទ្យ

អ្នកជំនាញថែទាំសុខភាពដែលមានអាជ្ញាប័ណ្ណអនុវត្តឱសថជាផ្នែកមួយនៃក្រុមក្រោមការដឹកនាំរបស់វេជ្ជបណ្ឌិត។

ការការពារសុខភាព

ការថែទាំសុខភាពជាប្រចាំដែលរួមមានការពិនិត្យ ពិនិត្យសុខភាព និងការប្រឹក្សាអ្នកជំងឺ ដើម្បីការពារជំងឺ ជំងឺ និងបញ្ហាសុខភាពផ្សេងទៀត ឬរកឃើញជំងឺនៅដំណាក់កាលដំបូង។ នេះរួមបញ្ចូលទាំងការពិនិត្យទារក កុមារ និងក្មេងជំងឺ និងការថែទាំបង្ការសម្រាប់មនុស្សពេញវ័យ ដូចជា៖ ការពិនិត្យសុដន់ ក្រពេញប្រស្តាត និងមហារីកពោះវៀនធំ (ម៉ាម៉ូក្រាម ការពិនិត្យក្រពេញប្រស្តាត និងការពិនិត្យពោះវៀនធំ)។

អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំបឋម

វេជ្ជបណ្ឌិត ជំនួយការគ្រូពេទ្យ គ្រូពេទ្យគិលានុបដ្ឋាយិកា អ្នកព្យាបាលរោគធម្មជាតិ ឬគ្លីនិក ដែលជាអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពចម្បងរបស់អ្នក។

ការអនុញ្ញាតជាមុន

នៅពេលដែលគម្រោងសុខភាពរបស់អ្នកយល់ព្រមលើសេវាកម្ម ការព្យាបាល វេជ្ជបញ្ជា ឬឧបករណ៍វេជ្ជសាស្ត្រប្រើប្រាស់បានយូរ ដែលចាំបាច់ផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ។ ក៏ហៅថាការណែនាំ ឬសំណើសុំការអនុញ្ញាត។

អ្នកផ្តល់សេវា

វេជ្ជបណ្ឌិត ទទួលបណ្ឌិត គ្រូពេទ្យរះកាត់ ជំនួយការគ្រូពេទ្យ គិលានុបដ្ឋាយិកា គ្រូពេទ្យព្យាបាលបែបធម្មជាតិ គ្រូពេទ្យឯកទេសថែទាំសុខភាពផ្សេងទៀត ឬគ្លីនិកដែលផ្តល់ការថែទាំសុខភាព។

ProviderOne

ប្រព័ន្ធកុំព្យូទ័រដែលធ្វើបណ្តាសេវាកម្មទៅអតិថិជន និងគ្រប់គ្រងការចេញវិក្កយបត្រសម្រាប់ការថែទាំរបស់អ្នក។

ការណែនាំ

នៅពេលអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំបឋម ឬគម្រោងសុខភាពណែនាំអ្នកទៅគ្រូពេទ្យឯកទេស។ ហៅផងដែរថាការអនុម័តមុន។

ប័ណ្ណសេវាកម្ម

ប័ណ្ណដែលអ្នកទទួលបានពី Apple Health ដែលបង្ហាញថាអ្នកមានការធានារ៉ាប់រង។ ហៅផងដែរថាប័ណ្ណ ProviderOne ។ អ្នកក៏នឹងទទួលបានអត្តសញ្ញាណប័ណ្ណសមាជិកដាច់ដោយឡែកពីគម្រោងសុខភាពរបស់អ្នកផងដែរ។

គ្រូពេទ្យឯកទេស

វេជ្ជបណ្ឌិត ឬអ្នកជំនាញថែទាំសុខភាពដែលព្យាបាលប្រភេទជាក់លាក់នៃលក្ខខណ្ឌ ឬជំងឺដូចជា គ្រូពេទ្យជំនាញខាងជំងឺមហារីក (វេជ្ជបណ្ឌិតមហារីក) សម្ភព (គ្រូពេទ្យដែលថែទាំអ្នកមានផ្ទៃពោះ) ឬគ្រូពេទ្យឆ្អឹង (ឆ្អឹងបាក់ ឬឈឺខ្នង)។

ពិនិត្យថែទាំសុខភាព

ការពិនិត្យសុខភាពទូទៅរបស់អ្នក។ ក៏ហៅថា ការពិនិត្យសុខភាព ការពិនិត្យរាងកាយ ឬការពិនិត្យប្រចាំឆ្នាំផងដែរ។

បញ្ជីពិនិត្យការណាត់ជួបអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំបឋម

នេះគឺជាបញ្ជីត្រួតពិនិត្យដើម្បីជួយអ្នកចងចាំអ្វីៗទាំងអស់មុន និងអំឡុងពេលណាត់ជួបជាមួយអ្នកផ្តល់សេវា។

ឈ្មោះអ្នកផ្តល់សេវា _____

លេខទូរស័ព្ទរបស់អ្នកផ្តល់សេវា _____

ដើម្បីប្រើ ប្រសិនបើមកយឺត ផ្លាស់ប្តូរការណាត់ជួប ។ល។)

កាលបរិច្ឆេទនៃការណាត់ជួប _____

ពេលវេលាណាត់ជួប _____

អាសយដ្ឋាន _____

លេខរៀង _____

ហេតុផលសម្រាប់ការណាត់ជួប _____

ពិភាក្សាជាមួយអ្នកទទួលភ្ញៀវរបស់អ្នកផ្តល់សេវា ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការអ្នកបកប្រែ ឬការស្នាក់នៅពិសេសសម្រាប់ការចល័ត ការនិយាយ
ឬការចុះខ្សោយនៃការស្តាប់

អ្វីដែលត្រូវយកមកជាមួយ ពេលមកតាមការណាត់ជួប

បញ្ជីប្រើប្រាស់ថ្នាំ

បញ្ជីនៃបញ្ហាអាឡែស៊ី

ប្រវត្តិវេជ្ជសាស្ត្រ ឬកំណត់ត្រា

ប័ណ្ណសេវាកម្ម (ក៏ហៅថាប័ណ្ណ ProviderOne)

ប័ណ្ណសម្គាល់គម្រោងសុខភាព

រូបថតសម្គាល់

ឈ្មោះ និងព័ត៌មានទំនាក់ទំនងពេលគ្រោះអាសន្ន

សមាជិកគ្រួសារ ឬមិត្តភក្តិ

រៀបចំមធ្យោបាយធ្វើដំណើរ

រៀបចំការថែទាំកុមារ

អ្វីដែលត្រូវសួរ ឬប្រាប់អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំបឋមរបស់អ្នក។

1.

2.

3.

សំណួរសម្រាប់អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំបឋមរបស់អ្នក។

1. _____

2. _____

3. _____