Medi-Cal အဖွဲ့ဝင်အသစ်လား။

ဤအရာက သင်ထင်ထားသည်ထက် အများကြီးပိုရှိပံ့ပိုးပေးပါသည်။

California Pan-Ethnic HEALTH NETWORK

Visión y Compromiso™

The Cambodian Family

Center for Empowering Refugees & Immigrants

Cultural Center of Butte County, CA

Medi-Cal ဆိုတာ ဘာလဲ။

သင်၏လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးအခြေအနေ မည်သို့ပင်ရှိစေကာမူ Medi-Cal သည် သာမန်ကျန်းမာရေးပြဿနာများစွာအတွက် အခမဲ့ စောင့်ရှောက်မှုပေးသည့် အစိုးရက ငွေကြေးထောက်ပံ့ထားသော ကျန်းမာရေးအာမခံတစ်ခုဖြစ်သည်။ သင့်ဆရာဝန်ထံမှ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအပြင် သင်သည် Medi-Cal မှတစ်ဆင့် စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးကူညီမှု၊ အမြင်အာရုံနှင့် သွားဘက်ဆိုင်ရာ စောင့်ရှောက်မှုကို ရရှိနိုင်သည်။ သင့်ရက်ချိန်းများအတွက် အခမဲ့ကြိုပို့ဝန်ဆောင်မှုကိုလည်း ရယူနိုင်ပြီး သင့်ကျန်းမာရေးပိုကောင်းစေရေး နည်းလမ်းများကို သိရှိနားလည်ရန်အတွက် ရပ်ရွာကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးအားပေးမြှင့်တင်သူကဲ့သို့ သင့်ရပ်ရွာအသိုင်းအဝိုင်းအတွင်းရှိ အဖွဲ့ဝင်များထံမှ အကူအညီရယူနိုင်ပါသည်။

Medi-Cal မှတဆင့် အကျိုးဝင်သော ဝန်ဆောင်မှုများ

စိတ်ကျန်းမာရေး

အခမဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုများတွင် ကုထုံးပညာရှင် သို့မဟုတ် စကားပြောရန် လေ့ကျင့်ထားသည့် ပုဂ္ဂိုလ်၊ ဆေးဝါး သို့မဟုတ် ပံ့ပိုးကူညီမှုအဖွဲ့များ ပါဝင်နိုင်သည်။

သွားဘက်ဆိုင်ရာစောင့်ရှောက်မှု

Medi-Cal သည် သင့်သွားများကို ကြည့်ရှုရန်၊ သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ရန်နှင့် လိုအပ်နိုင်သည့် အခြားဝန်ဆောင်မှုများပေးရန် သွားဆရာဝန်တစ်ဦးအတွက် ပေးဆောင်မည်ဖြစ်သည်။

ကြိုပို့ဝန်ဆောင်မှု

ရက်ချိန်းတစ်ခုသို့ ပို့ဆောင်ရာတွင် အကူအညီလိုအပ်ပါက Medi-Cal သည် ၎င်းအတွက် ပေးဆောင်မည်ဖြစ်သည်။

သင့်ကျန်းမာရေးကိုစီမံခန့်ခွဲရာတွင်အကူအညီ

သင့်ချိန်းဆိုမှုများအားလုံးကို စီမံခန့်ခွဲခြင်းနှင့် သင့်ကိုယ်သင် မည်သို့ဂရုစိုက်ရမည်ကို နားလည်ရန် ခက်ခဲနိုင်သည်။ Medi-Cal တွင် သင့်အားအခမဲ့ကူညီရန် လူများရှိသည်။

ပြဿနာများ

တခါတရံမှာ သင်လိုအပ်တာကို ရယူရာမှာ အခက်အခဲတွေ ရှိနိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်လာတဲ့အခါ မင်းကိုကူညီမယ့်လူရှိတယ်။

သင့်ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်

Medi-Cal တွင် ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်ဟုခေါ်သော ကုမ္ပဏီ သို့မဟုတ် အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုသည် သင်လိုအပ်သမျှကို ရရှိနိုင်ကြောင်း သေချာစွာလုပ်ဆောင်ပေးရန် တာဝန်ရှိပါသည်။ ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်များ၏ တွေ့ရများသောအမည်အချို့မှာ Contra Costa Health Plan၊ Alameda Alliance၊ LA Care၊ Partnership၊ CalViva၊ Health Net၊ Anthem၊ Kaiser နှင့် CalOptima တို့ဖြစ်သည်။ တခြားအရာများလည်း ရှိပါသေးသည်။

သင့်တွင်ရှိသည့် ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်နှင့် ၎င်းတို့ကို ဆက်သွယ်ရန် နည်းလမ်းများကို သင့် Medi-Cal ကတ်တွင် ဖော်ပြပေးထားပါသည်။ သင့်တွင် ကတ်မရရှိသေးလျှင်ဖြစ်စေ၊ ဤအချက်အလက်ကို ရှာမတွေ့လျှင်ဖြစ်စေ အကူအညီရယူရန် (800) 541-5555 သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။

စိတ်ကျန်းမာရေး

ကျွန်ုပ်တို့၏ အလုံးစုံကျန်းမာပျော်ရွှင်ရေးအတွက် စိတ်ကျန်းမာရေးသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးနည်းတူ အရေးကြီးပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့အများစုသည် ဝမ်းနည်းမှုနှင့် စိုးရိမ်ပူပန်မှုကဲ့သို့သော ကျွန်ုပ်တို့၏ခံစားချက်များကို ခွဲခြားသိရှိရာတွင်နှင့် ထိန်းချုပ်ရာတွင် အကူအညီလိုအပ်သည်။ Medi-Cal သည် ဤအကူအညီကို ပေးစွမ်းနိုင်သည်။ အခမဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုများတွင် ကုထုံးပညာရှင်နှင့်ဖြစ်စေ၊ လေ့ကျင့်သင်ကြားမှုရရှိထားသူနှင့်ဖြစ်စေ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်း၊ ဆေးဝါး သို့မဟုတ် ဖေးမအားပေးရေးအဖွဲ့များ ပါဝင်နိုင်သည်။

စိတ်ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုများကို သင်လိုအပ်ပါက သင့်လျော်သော စောင့်ရှောက်မှုကို ရှာဖွေရယူရန်အတွက် နည်းလမ်းများစွာ ရှိပါသည်-

1.1.သင့်ခံစားချက်များအကြောင်းနှင့် သင့်အတွက် စိတ်ကျန်းမာရေး အကူအညီ လိုအပ်ကြောင်းကို သင်၏အခြေခံစောင့်ရှောက်မှုဆရာဝန် သို့မဟုတ် ဆေးခန်းထံ ပြောပြပါ။
2.1.သင်၏ Medi-Cal ကျန်းမာရေး အစီအစဉ်သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပြီး စိတ်ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုများအကြောင်း မေးမြန်းပါ။
3.1.သင့်ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်၏ ဝက်ဘ်ဆိုက်တွင် ပြသနိုင်မည့် စိတ်ကျန်းမာရေးကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များကို ရှာဖွေပြီး ရက်ချိန်းစီစဉ်ရန် ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။

သတိပြုရန်- စိတ်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုခံယူသည့်အခါ စကားပြန်ဝန်ဆောင်မှုများကို သင်ရယူခွင့်ရှိသည်။ ရက်ချိန်းစီစဉ်ရန် ဖုန်းခေါ်သောအခါတွင် စကားပြန်တစ်ဦးကို သင်တောင်းဆိုနိုင်သည်။ လျှို့ဝှက်သီးသန့်ထားရှိခွင့်လည်း သင့်တွင်ရှိပါသည်။ သင့်အနေဖြင့် စိတ်ကျန်းမာရေး အကူအညီ ရယူနေကြောင်းကို Medi-Cal က သင့်မိသားစု သို့မဟုတ် သင့်အလုပ်ရှင်အား ပြောပြမည်မဟုတ်ပါ။

သွားဘက်ဆိုင်ရာစောင့်ရှောက်မှု

လူတိုင်း တစ်နှစ်လျှင် အနည်းဆုံး တစ်ကြိမ် သွားဆရာဝန်နှင့် ပြသသင့်သည်။ Medi-Cal ဖြင့်ဆိုလျှင် ဤနှစ်စဉ်ဝန်ဆောင်မှုသည် အခမဲ့ဖြစ်သည် သို့မဟုတ် ကုန်ကျစရိတ်နည်းပါးသည်။ အချိန်ကြာမြင့်သည်အထိ သွားဆရာဝန်ထံ လာရောက်ပြသခဲ့ခြင်းမရှိလျှင် ၎င်းသည် သင့်အလုံးစုံကျန်းမာရေးအတွက် အရေးကြီးသောကြောင့် ယခုစောင့်ရှောက်မှု ခံယူသင့်ပါသည်။ ခံတွင်းကျန်းမာရေးသည် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုနှင့် ဆက်စပ်နေသည်။ လူတစ်ဦး၏ သွားများ၊ သွားဖုံးများနှင့် ခံတွင်းကို ဂရုတစိုက် စောင့်ရှောက်ခြင်းသည် ဦးခေါင်း၊ လည်ပင်း၊ နှလုံး၊ အဆုတ်နှင့် အခြားကိုယ်အင်္ဂါများတွင် ရောဂါနှင့် ရောဂါပိုးမွှားများမရှိစေရန် တားဆီးပေးနိုင်သည်။

Medi-Cal သည် သွားဆရာဝန်တစ်ဦးက သင့်သွားများကို ကြည့်ရှုစစ်ဆေးခြင်း၊ သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်းနှင့် သင့်အတွက် လိုအပ်မည့် အခြားဝန်ဆောင်မှုများပေးခြင်းနှင့်စပ်လျဉ်း၍ ငွေပေးချေပါမည်။ ကြောက်လန့်မှု ခံစားရသည်မှာ သာမန်ပင်ဖြစ်သည်။ သင်၏ သွားဆရာဝန်က သင့်ကို ကူညီပေးပါလိမ့်မည်။ စကားပြန်လိုအပ်ပါက သွားဆရာဝန်ရုံးတွင်ဖြစ်စေ၊ ဖုန်းဖြင့်ဖြစ်စေ ကူညီဆောင်ရွက်မည့် စကားပြန်တစ်ဦး ပံ့ပိုးပေးပါမည်။

သွားဆရာဝန်နှင့် တွေ့ဆုံပြသမှုအတွက် ရက်ချိန်းယူရန် Medi-Cal ဖုန်းနံပါတ် 1-800-322-6384 သို့ ခေါ်ဆိုပါ။သင့်အနီးအနားရှိ သွားဆရာဝန်တစ်ဦးကို ရှာဖွေရန်နှင့် ရက်ချိန်းစီစဉ်ရန် အွန်လိုင်းတွင်လည်း ကြည့်ရှုနိုင်သည်- https://smilecalifornia.org/find-a-dentist/။

ကြိုပို့ဝန်ဆောင်မှု

သင် မည်သည့်နေရာတွင် နေထိုင်သည်ဖြစ်စေ၊ သင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူများထံ သွားရောက်ရာတွင် အခက်အခဲများ ရှိနိုင်ပါသည်။ ရက်ချိန်းတစ်ခုအတွက် သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးနှင့် ပတ်သက်၍ အကူအညီ လိုအပ်ပါက Medi-Cal သည် ၎င်းအတွက် ငွေပေးချေပါမည်။ အရေးကြီးသည်မှာ သင်လိုအပ်သည့် စောင့်ရှောက်မှုကို ရရှိနိုင်ရန်ဖြစ်သည်။

ကြိုပို့ဝန်ဆောင်မှုအတွက် အကူအညီ လိုအပ်ပါက သင်၏ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်ကို ဖုန်းခေါ်ဆိုပြီး အရေးပေါ်မဟုတ်သော ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ကြိုပို့ဝန်ဆောင်မှုကို တောင်းဆိုပါ။ သင်သည် ဆရာဝန်ထံမှ ဆေးစာကို လိုအပ်ပါမည်။ သင့်ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်သည် သင့်အား ခေါ်ဆောင်မည့် ကားတစ်စီး သို့မဟုတ် ဗန်ကားတစ်စီးကို စေလွှတ်ပေးနိုင်သည် သို့မဟုတ် ဘတ်စ်ကား သို့မဟုတ် Lyft/Uber စီးခြင်းအတွက် ငွေပေးချေနိုင်သည်။

သင့်ကျန်းမာရေးကိုစီမံခန့်ခွဲရာတွင်အကူအညီ

သင့်ဆရာဝန်နှင့်ပြသရန် ရက်ချိန်းအားလုံးကို စီမံခန့်ခွဲရာတွင်နှင့် သင့်ကိုယ်သင် စောင့်ရှောက်ပုံ စောင့်ရှောက်နည်းကို သိရှိနားလည်ရာတွင် အခက်အခဲရှိနိုင်သည်။ လူတိုင်းသည် အကူအညီ အနည်းငယ် လိုအပ်ပါမည်။ Medi-Cal တွင် သင့်အား အခမဲ့ ကူညီပေးနိုင်သူများ ရှိပါသည်။ ရပ်ရွာကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးအားပေးမြှင့်တင်သူများသည် သင့်လိုပင် အသိုင်းအဝိုင်းအဖွဲ့ဝင်များ ဖြစ်ကြသည်။ သူတို့သည် သင့်ရပ်ရွာအသိုင်းအဝိုင်းအတွင်း နေထိုင်ပြီး သင်ပြောသည့် ဘာသာစကားကိုပင် ပြောဆိုကြသည်။ ထို့အပြင် သင်တတ်နိုင်သမျှ ကျန်းမာသန်စွမ်းစေရန်အတွက် ကူညီပေးနိုင်ရန် ထိုပုဂ္ဂိုလ်များအား လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးထားသည်။ ရပ်ရွာကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် ကျန်းမာရေးအားပေးမြှင့်တင်သူများသည် အောက်ပါကိစ္စရပ်များတွင် သင့်ကို ကူညီပေးနိုင်သည်-

- သင့်ကျန်းမာရေးကို မည်ကဲ့သို့ ဂရုစိုက်ရမည်ကို နားလည်စေရန်နှင့် သင့်ကျန်းမာရေးအခြေအနေများကို စီမံနိုင်စေရန်။
- ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုစနစ်သို့ လမ်းညွှန်ပေးပြီး အရေးကြီးသည့်အရာများကို သင်ကိုယ်တိုင် ထုတ်ဖော်ပြောဆိုတတ်အောင် အားပေးကူညီရန်။
- သင့်ရပ်ရွာအသိုင်းအဝိုင်းအတွင်းရှိ ဝန်ဆောင်မှုများ၊ ပံ့ပိုးမှုများနှင့် ချိတ်ဆက်ပေးရန်။

သင့်အား ကူညီပေးနိုင်မည့် ရပ်ရွာကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတစ်ဦး သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးအားပေးမြှင့်တင်သူတစ်ဦးကို သင်လိုအပ်ပါက သင့်ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ဆေးခန်းနှင့် တိုင်ပင်ပါ။ သင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအတွက် သင့်အသိုင်းအဝိုင်း၊ သင့်ဘာသာစကားနှင့် သင့်ယဉ်ကျေးမှုကို နားလည်သူတစ်ဦး၏ အကူအညီကို လိုအပ်ကြောင်း ၎င်းတို့အား အသိပေးပါ။ သင့်ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်ကို ဖုန်းခေါ်ဆို၍လည်း ရပ်ရွာကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးအားပေးမြှင့်တင်သူတစ်ဦးကို တောင်းဆိုနိုင်ပါသည်။

ပြဿနာများ

Medi-Cal သည် ကြီးမားသော ပရိုဂရမ်တစ်ခုဖြစ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် သင်လိုအပ်သည့်အရာများကို ရယူရာတွင် ပြဿနာများ ကြုံကောင်းကြုံရနိုင်သည်။ ထိုသို့ဖြစ်လာသည့်အခါ သင့်ကို ကူညီပေးမည့်သူများ ရှိပါသည်။

ပထမဦးစွာ သင့်ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်ကို ဖုန်းဆက်ပါ။ ဤသို့လုပ်ခြင်းက သင့်ပြဿနာကို ဖြေရှင်းမပေးနိုင်လျှင် သင့်အား ကူညီပေးမည့် အခမဲ့ပရိုဂရမ်တစ်ခုဖြစ်သော Health Consumer Alliance၊ ဖုန်းနံပါတ် 888-804-3536 သို့ ခေါ်ဆိုပါ။

တွေ့ရများသော ပြဿနာအချို့တွင် အောက်ပါတို့ ပါဝင်သည်-

- Medi-Cal ကို လက်ခံသည့် ဆရာဝန်တစ်ဦးကို ကျွန်ုပ်ရှာမတွေ့ပါ
- Medi-Cal သည် အခမဲ့ဟု ယူဆရသော်လည်း ဝန်ဆောင်မှုတစ်ခုအတွက် ငွေပေးချေရန် ကျွန်ုပ်အား တောင်းဆိုခဲ့ပါသည်
- ကျွန်ုပ်၏ရက်ချိန်းသို့ မည်သို့သွားရောက်ရမည်ကို မသိပါ
- ကျွန်ုပ်အတွက် စကားပြန်လိုသော်လည်း တစ်ဦးမျှ မရရှိခဲ့ပါ
- အထူးကုဆရာဝန်ထံ လွှဲပြောင်းပေးမှုကို ကျွန်ုပ်လိုအပ်နေပါသည်
- ကျွန်ုပ်လိုအပ်သော ရက်ချိန်းရရှိရန် အချိန်ကြာလွန်းသည်
- ကျွန်ုပ်၏ကျန်းမာရေးကို စီမံထိန်းချုပ်ပုံနှင့်ပတ်သက်၍ ရှုပ်ထွေးနေသည်

သင့်အတွေ့အကြုံကိုမျှဝေပါ

ကယ်လီဖိုးနီးယားရှိ တိုင်းရင်းသားများစွာအတွက် ကျန်းမာရေးကွန်ရက် (California Pan-Ethnic Health Network, CPEHN) သည် သင်နှင့် အခြားသူများအတွက် Medi-Cal ကို ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် လုပ်ဆောင်ရန် ကြိုးစားလျက်ရှိပါသည်။ သင့်သဘောထားထင်မြင်ချက်ကို ကျွန်ုပ်တို့ ကြားသိလိုပါသည်။ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ရယူရာတွင် အဆင်ပြေခဲ့ပါသလား။ ပြဿနာတစ်ခု ကြုံခဲ့ရသလား။ Medi-Cal ကို ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် လုပ်ဆောင်ပုံအတွက် သင့်အနေဖြင့် အကြံပြုပေးလိုသည့်အရာ ရှိပါသလား။

info@cpehn.org သို့ အီးမေးလ်ပို့ပါ။