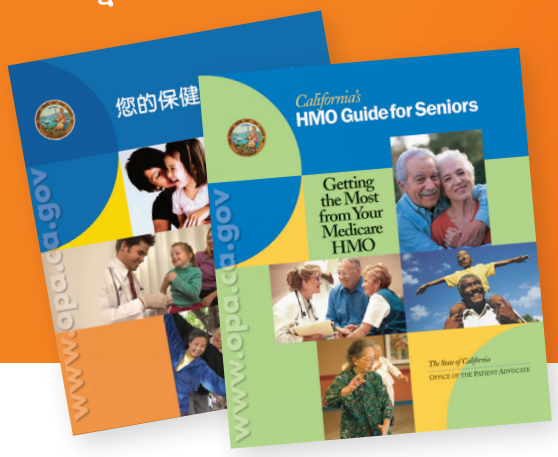
របៀបប្រើផែនការថែទាំសុខភាព របស់អ្នកឲ្យបានកាន់តែប្រសើរ

www.opa.ca.gov

OPA សូមផ្តល់ជូនព័ត៌មាន ដើម្បីជួយនាំផ្លូវអ្នកទាញយកផលចំណេញបានច្រើនបំផុតពីផែនការថែទាំសុខភាព របស់អ្នក ។



អ្នកអាចបានទទួលព័ត៌មាន ឬអាចស្នើសុំឯកសារបន្ថែមដោយមិនបាច់បង់ប្រាក់

- ការណែនាំស្តីពីរបៀបប្រើផែនការថែទាំសុខភាពអ្នករបស់អ្នក
- ការណែនាំរបស់ HMO សម្រាប់មនុស្សចាស់
- សន្លឹកព័ត៌មាន រូបភាពផ្ទាំងធំ វីដេអូ និងខិត្តប័ណ្ណផ្សេងទៀត
- ការបញ្ជូន និងធនធានផ្សេងៗទៀត

តើអ្នកត្រូវការជំនួយ ឬអ្នកមានបញ្ហាជាមួយផែនការថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក មែនទេ ?

បើអ្នកជាសមាជិករបស់ HMO អ្នកអាចហៅទូរស័ព្ទមកកាន់មជ្ឈមណ្ឌលជំនួយ DMHC ដែលមានលេខ ៖

1-888-466-2219

បើអ្នកជាសមាជិករបស់ ៖

- Blue Cross PPO ឬ Blue Shield PPO សូមហៅទូរស័ព្ទមកកាន់មជ្ឈមណ្ឌលជំនួយ DMHC ដែលមានលេខ ៖

  1-888-466-2219
- សម្រាប់សមាជិក PPO ដទៃទៀត សូមហៅទូរស័ព្ទមកកាន់នាយកដ្ឋានធានារ៉ាប់រង (Department of Insurance) ដែលមានលេខ ៖

  1-800-927-4357

បើអ្នកមានការធានារ៉ាប់រងសុខភាពពី Medicare សូមហៅទូរស័ព្ទមកកាន់ HICAP ដែលមានលេខ ៖

1-800-434-0222

បើអ្នកមានការធានារ៉ាប់រងសុខភាពពី Medi-Cal Managed Care សូមហៅទូរស័ព្ទមកកាន់អ្នកស៊ើបអង្កេតបណ្តឹងក្រៅរដ្ឋាភិបាលរបស់ (Medi-Cal Ombudsman) ដែលមានលេខ ៖

1-888-452-8609

បើអ្នកមិនដឹងច្បាស់ថាគួរហៅទូរស័ព្ទមកជួបអ្នកណា សូមទំនាក់ទំនងជាមួយ OPA ដែលមានលេខ ៖

1-866-466-8900

មូលដ្ឋាននៃផែនការថែទាំសុខភាព

អ្នកអាចបានទទួលការថែទាំកាន់តែប្រសើរ និងអាចសន្សំប្រាក់បានទៀត បើអ្នកបានដឹងព័ត៌មានមូលដ្ឋានអំពីផែនការថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក ។ អ្នកអាចសុំគ្រូពេទ្យ ឬអ្នកគ្រប់គ្រងផែនការថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកនូវ ៖

- បញ្ជីសេវាកម្មស្ថិតក្រោមផែនការថែទាំសុខភាពរបស់ខ្ញុំ ។
- បញ្ជីឈ្មោះគ្រូពេទ្យ មន្ទីរពេទ្យ និងមន្ទីរពិសោធន៍ទាំងអស់ដែលស្ថិតក្រោមផែនការថែទាំសុខភាពរបស់ខ្ញុំ ។
- ការចាត់បញ្ជូនទៅកាន់សេវាកម្មផ្សេងទៀត នៅពេលដែលអ្នកត្រូវការ ។
- ព័ត៌មានស្តីអំពីអ្វីដែលខ្ញុំត្រូវធ្វើ ពេលណាខ្ញុំត្រូវការជួបគ្រូពេទ្យដែលមិនមានក្នុងបញ្ជី និងសួរអំពីតម្លៃ ។

សួររកសេវាកម្មដោយប្រើភាសារបស់អ្នក

ផែនការថែទាំសុខភាពត្រូវតែផ្តល់ជំនួយដោយឥតគិតថ្លៃដល់សមាជិករបស់ខ្លួន ដែលមិនចេះនិយាយភាសាអង់គ្លេស ។

- សុំអ្នកបកប្រែភាសាដែលមានសមត្ថភាព សម្រាប់ការណាត់ជួបរបស់អ្នកជាមួយនឹងគ្រូពេទ្យ រកអ្នកបកប្រែពេលចូលក្នុងមន្ទីរពិសោធន៍ រកអ្នកបកប្រែសម្រាប់ការថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងរកអ្នកបកប្រែសម្រាប់ជួយតាមការណាត់ជួបផ្សេងៗទៀតជាមួយពេទ្យ ។
- សុំឯកសារជាភាសារបស់អ្នក ដូចជាបែបបទផ្តល់ការយល់ព្រម ផែនការព្យាបាល និងព័ត៌មានអំពីថ្នាំរបស់អ្នក ។
- សុំបញ្ជីឈ្មោះគ្រូពេទ្យណា ដែលនិយាយភាសាដូចអ្នក ។

សិទ្ធិអ្នកជម្ងឺរបស់អ្នក ។ អ្នកអាច ...

- ជ្រើសរើសគ្រូពេទ្យដែលអ្នកជឿជាក់ ។
- ប្តូរគ្រូពេទ្យថ្មី បើអ្នកមិនពេញចិត្តជាមួយគ្រូពេទ្យរបស់ខ្លួន ។
- សុំសំបុត្រធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យ ឬការពណ៌នាអំពីបញ្ហាសុខភាពរបស់អ្នកជាលាយល័ក្ខណ៍អក្សរ ។
- ស្នើសុំមតិយោបល់ពីគ្រូពេទ្យទីពីរ អំពីបញ្ហាសុខភាពដែលធ្ងន់ធ្ងរ ។
- ទទួល ឬបដិសេធការព្យាបាលជម្ងឺរបស់អ្នក រួមទាំងការរះកាត់ ឬឱសថព្យាបាល ។
- បានទទួលកំណត់ត្រាព័ត៌មានសុខភាពរបស់អ្នកមួយច្បាប់ ។ (អ្នកអាចត្រូវចេញថ្លៃថតចម្លងឯកសារទាំងនេះ) ។
- សុំការពន្យល់អំពីផលប៉ះពាល់ចំពោះការរះកាត់ ការព្យាបាល ឬការប្រើថ្នាំ ។
- នាំនរណាម្នាក់មកជាមួយ ពេលមកជួបពេទ្យ ដើម្បីជជំនួយ ។

នៅក្នុង OPA មានព័ត៌មានអំពី

ថ្លៃបង់ចំពោះផែនការថែទាំសុខភាព - លក្ខ័ណ្ឌសំខាន់ៗដែលអ្នកត្រូវដឹង

តម្លៃអតិប្រមាណ គឺជាចំនួនទឹកប្រាក់ដែលអ្នកត្រូវបង់ប្រចាំខែ ដើម្បីរក្សាបាននូវការធានារ៉ាប់រងសុខភាពរបស់អ្នក ។ និយោជករបស់អ្នក ឬរដ្ឋាភិបាលអាចជាអ្នកចេញថ្លៃអតិប្រមាណរបស់អ្នកទាំងអស់ ឬដោយភាគខ្លះ ។

ចំនួនអាចដកចេញបាន គឺជាចំនួនទឹកប្រាក់ដែលអ្នកត្រូវបង់ប្រចាំឆ្នាំ នៅមុនពេលផែនការថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកចាប់ផ្តើមបង់ថ្លៃសេវាកម្មថែទាំសុខភាពដែលមាននៅក្នុងផែនការថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក ។

សហចំណាយ គឺជាតម្លៃមួយ ដូចជា $20 ដែលអ្នកត្រូវបង់រៀងរាល់ពេលអ្នកមកជួបគ្រូពេទ្យ ឬពេលអ្នកសុំវេជ្ជបញ្ជា ។

សហធានារ៉ាប់រង គឺជាចំណែកដែលអ្នកត្រូវបង់សម្រាប់ថ្លៃសេវាថែទាំសុខភាព ។ ជាធម្មតាវាជាទឹកប្រាក់ដែលគិតជាភាគរយ ដូចជា 20% នៃតម្លៃទាំងអស់ ។

ដែនកំណត់តយៈពេល និងដែនកំណត់ប្រចាំឆ្នាំ ផែនការថែទាំសុខភាពភាគច្រើនមិនអាចដាក់តម្លៃចំពោះដែនកំណត់រយៈពេល មកលើអត្ថប្រយោជន៍របស់អ្នកបានទៀតហើយ ។ ដែនកំណត់ប្រចាំឆ្នាំនឹងត្រូវបញ្ចប់ក្នុងឆ្នាំ 2014 ។

ការលើកលែងការធានារ៉ាប់រងសុខភាព ផែនការដែលអ្នកទិញមិនអាចលើកលែងការធានារ៉ាប់រងសុខភាពរបស់អ្នក ដោយសារអ្នកត្រូវការការថែទាំមួយដែលមានតម្លៃខ្ពស់ឡើយ ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ការធានារ៉ាប់រងសុខភាពរបស់អ្នកអាចលើកលែងបាន បើអ្នកមិនបានបង់តម្លៃអតិប្រមាណ ឬមួយអ្នកមិនបានបំពេញបែបបទពាក្យសុំចូលជាសមាជិករបស់អ្នកប្រកបដោយភាពស្មោះត្រង់ ។

តើអ្នកត្រូវធ្វើអ្វីខ្លះពេលស្ថិតក្នុងគ្រាអាសន្ន

- ហៅទូរស័ព្ទមកកាន់លេខ 9-1-1 ឬចូលទៅកាន់បន្ទប់សង្គ្រោះបន្ទាន់ដែលនៅជិតបំផុត ។
- បើអ្នកត្រូវការ ការសង្គ្រោះបន្ទាន់ ផែនការថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកត្រូវចេញថ្លៃចំណាយទាំងអស់មិនថាអ្នកនៅទីណាឡើយ ។ អ្នកអាចត្រូវចេញថ្លៃសហចំណាយ ។
- បើអ្នកចូលទៅកាន់បន្ទប់សង្គ្រោះបន្ទាន់ហើយស្ថានភាពវាមិនតម្រូវការសង្គ្រោះបន្ទាន់ អ្នកត្រូវចេញថ្លៃសេវាកម្មទាំងអស់ ។
- វាគឺជាស្ថានភាពគ្រាអាសន្ន បើអ្នករង់ចាំការថែទាំវាអាចនាំឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ជីវិត ឬផ្នែកណាមួយនៃរាងកាយរបស់អ្នក ។ របួស ឬការឈឺខ្លាំង អាចចាត់ជាស្ថានភាពអាសន្នដែរ ។

អត្ថប្រយោជន៍ផែនការថែទាំសុខភាព

អត្ថប្រយោជន៍ គឺជាសេវាកម្មដែលស្ថិតក្រោមការគ្របដណ្តប់ដោយផែនការថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក ពេលអ្នកត្រូវការ ។ អ្នកអាចសួរអ្នកចាត់ចែងផែនការថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកអំពីសេចក្តីសង្ខេបនៃអត្ថប្រយោជន៍របស់អ្នក ។ ជាទូទៅផែនការថែទាំសុខភាពនៅក្នុងរដ្ឋកាលីហ្វ័រនីញ៉ាគ្របដណ្តប់លើសេវាកម្មជាមូលដ្ឋានដូចជា ៖

- ការទៅជួបពេទ្យ និងអ្នកឯកទេស
- ការសង្គ្រោះបន្ទាន់ និងការសម្រាកនៅមន្ទីរពេទ្យ
- ការថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្ត
- ការធ្វើតេស្តនៅមន្ទីរពិសោធន៍ និងការពិនិត្យ
- ការវះកាត់
- ការព្យាបាលរូបវន្ត
- ការបង្ការជម្ងឺ ៖ ឥទ្ធរផែនការថែទាំសុខភាពមួយភាគធំត្រូវគ្របដណ្តប់លើសេវាកម្មបង្ការជម្ងឺជាច្រើន ដែលមិនត្រូវឲ្យអ្នកចេញថ្លៃចំណាយបន្ថែមឡើយ ។ ការបង្ការជម្ងឺមានរួមទាំង ការចាក់ថ្នាំបង្ការ ការធ្វើតេស្តនៅក្នុងមន្ទីរពិសោធន៍មួយចំនួន ការពិនិត្យមើលជម្ងឺមហារីក ការពន្យារកំណើត ការពិនិត្យសុខភាពកុមារ និងសេវាកម្មផ្សេងៗមួយចំនួនទៀត ។

អ្នក និងការទៅជួបពេទ្យរបស់អ្នក

- សរសេរសំណួររបស់អ្នកទាំងអស់ដាក់ចូលក្នុងក្រដាស មុនពេលមកជួបពេទ្យ ។
- ប្រាប់ព័ត៌មានអំពីសុខភាពរបស់អ្នកទៅគ្រូពេទ្យឲ្យបានច្រើនតាមដែលអ្នកអាចធ្វើទៅបាន ។

សូមចូលទៅកាន់ www.opa.ca.gov សម្រាប់សន្លឹកព័ត៌មានសុខភាពដោយឥតគិតថ្លៃ ។

កំណែទម្រង់ការថែទាំសុខភាពក្នុងឆ្នាំ 2014

ការប្រែប្រួលក្នុងកំណែទម្រង់ការថែទាំសុខភាព នឹងធ្វើឲ្យកាន់តែមានភាពងាយស្រួលជាងមុន ក្នុងការរកទិញការធានារ៉ាប់រងសុខភាពដែលមានតម្លៃថោកសមរម្យ ។ មានគម្រោងឥណទានពន្ធសម្រាប់ពលរដ្ឋដែលមានប្រាក់ចំណូលទាប និងមធ្យម ។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមទស្សនាគេហទំព័រ ដែលមានអាសយដ្ឋាន ៖
www.healthcare.gov

(8/2012)

តើអ្នកអាចបានទទួលការណាត់ជួបលឿនប៉ុណ្ណា?

HMO និង PPO ខ្លះ (Blue Cross & Blue Shield) គឺត្រូវបានទទួលការណាត់ជួបជាមួយគ្រូពេទ្យក្នុងអំឡុងពេលដូចខាងក្រោម ៖

- សម្រាប់ការថែទាំបន្ទាន់ អ្នកគួរបានទទួលការណាត់ជួបក្នុងរវាង 48 ឬ 96 ម៉ោង បើចាំបាច់ត្រូវមានការយល់ព្រមជាមុន ។
- សម្រាប់ការថែទាំជាប្រចាំ អ្នកគួរតែបានទទួលការណាត់ជួបក្នុងរវាងពី 2 ទៅ 3 ប៉ុន្មានសប្តាហ៍ ។

ពេលអ្នកហៅទូរស័ព្ទទៅជួបគ្រូពេទ្យអំពីបញ្ហាសុខភាពរបស់អ្នកគ្រូពេទ្យ ឬគិលានុបដ្ឋាករបស់អ្នក គួរហៅត្រឡប់មកអ្នកវិញក្នុងរវាងឬតិចជាង 30 នាទី ។ ដើម្បីបានដឹងព័ត៌មានបន្ថែមអំពីដែនកំណត់ពេលវេលាណាត់ជួប សូមទស្សនាគេហទំព័រដែលមានអាសយដ្ឋាន ៖
www.dmhc.ca.gov/timely_access

ស្ថានភាពជម្ងឺមុនការទិញធានារ៉ាប់រងសុខភាព

បើអ្នកមានបញ្ហាសុខភាពអ្វីមួយមុនការទិញធានារ៉ាប់រង បញ្ហាសំខាន់ដែលអ្នកត្រូវដឹងគឺ ៖

- ការធានារ៉ាប់រងសុខភាពតាមរយៈការងាររបស់អ្នកត្រូវចេញការចំណាយឲ្យអ្នក បើអ្នកមានបញ្ហាសុខភាព ដូចជាជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម បញ្ហាបេះដូង ឬជម្ងឺមហារីក ។
- ផែនការថែទាំសុខភាពសម្រាប់ម្នាក់ៗ អាចបដិសេធអ្នកចោល ឬមួយគេទារតម្លៃអតិប្រមាណខ្ពស់ពីអ្នក ។ ចំណុចនេះនឹងលែងឲ្យកើតមានទៀតហើយ ចាប់ពីឆ្នាំ 2014 តទៅ ។
- ផែនការថែទាំសុខភាពមួយចំនួនធំ មិនអាចបដិសេធកុមារដែលមានបញ្ហាសុខភាពឡើយ ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ចាប់តាំងពីដើម រហូតមកដល់ឆ្នាំ 2014 ពួកគេអាចទារថ្លៃអតិប្រមាណខ្ពស់ ចំពោះស្ថានភាពបែបនេះ ។
- បើអ្នកជួបការលំបាកក្នុងការទិញការធានារ៉ាប់រងសុខភាព អ្នកអាចពិចារណាលើគម្រោងពីររបស់រដ្ឋកាលីហ្វ័រនីញ៉ាសម្រាប់មនុស្សដែលមានបញ្ហាសុខភាពធ្ងន់ធ្ងរ ៖ PCIP និង MRMIP ។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមហៅទូរស័ព្ទមកកាន់លេខ 1-800-289-6574 ឬទស្សនាគេហទំព័រដែលមានអាសយដ្ឋាន
pcip.ca.gov

Cambodian