ការដែលអ្នកគួរតែដឹង អំពីការថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក

THE PATIENT ADVOCATE

សូមជូនចំពោះសមាជិក HMO
យើងបានធ្វើខិត្តប័ណ្ណនេះ ដើម្បីជួយអ្នកឲ្យយល់ និងដឹងរបៀបការថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក ។ រីឯ **HMO Guide (សេចក្តីណែនាំ អង្គការថែទាំសុខភាព)** ដែលអ្នកបានទទួល មានពត៌មានច្រើនជាងនេះ ។ អ្នកអាចទទួលសេចក្តីណែនាំនេះជាភាសាអង់គ្លេស ឬអេស្ប៉ាញ៉ុល ។ បើអ្នកពុំអាចអានភាសាទាំងនេះទេ សូមឲ្យសមាជិកគ្រួសារ ឬមិត្រភ័ក្តិ ជួយអ្នកប្រើ **HMO Guide** របស់អ្នក។

ដោយនូវក្តីស្មោះស្ម័គ្រ

The Office of the Patient Advocate
(ការិយាល័យ ការគាំទ្រអ្នកជំងឺ)

រកការបំរើជាភាសារបស់អ្នក

បើអ្នកនិយាយភាសាមួយផ្សេងទៀត ក្រៅពីភាសាអង់គ្លេស សូមទូរស័ព្ទមកយើង មុនដល់ពេលការណាត់ជួបជាមួយនឹងគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក ហើយសូមអ្នកបកប្រែម្នាក់ ។

- ទូរស័ព្ទទៅ HMO របស់អ្នក ហើយសុំយកបញ្ជីឈ្មោះគ្រូពេទ្យដែលនិយាយភាសារបស់អ្នក ។
- មើលផ្នែកនៃ **HMO Guide** របស់អ្នក ហៅថា *បើអង់គ្លេសមិនមែនជាភាសារបស់អ្នកទេ (If English is Not Your Language)* ។

រកការថែទាំនៅគ្រាអាសន្ន

ហៅលេខ 9-1-1 ឬទៅបន្ទប់សង្គ្រោះភាពអាសន្នដែលឋិតនៅជិតជាងគេបំផុត ។

- ប្រាប់អ្នកឆ្លើយទូរស័ព្ទលេខ 9-1-1 អំពីទីកន្លែងដែលអ្នកនៅ ។
- ស្នើសុំអ្នកបកប្រែម្នាក់ បើអ្នកត្រូវការ ។
- ចូរកុំដាក់ទូរស័ព្ទចុះឲ្យសោះ រហូតទាល់តែអ្នកឆ្លើយទូរស័ព្ទបានសួរសំណួរចប់អស់ ។

HMO របស់អ្នក ត្រូវតែរ៉ាប់រងការថែទាំនៅគ្រាមានអាសន្ន គ្រប់ទីកន្លែងដែលអ្នកទៅ ។

បើអ្នកទៅបន្ទប់សង្គ្រោះភាពអាសន្ន ហើយវាមិនមែនជាភាពអាសន្នទេ អ្នកអាចនឹងត្រូវបង់វិក្កយបត្រ ។

វាគឺជាភាពអាសន្ន បើសិនជាអ្នករង់ចាំទទួលការថែទាំអាចបណាលឲ្យគ្រោះថ្នាក់ដល់ជីវិត ឬដល់ផ្នែកខ្លួនប្រាណរបស់អ្នក ។ ការរបួសខ្លាំង ឬការឈឺថ្កាត់ភ្លាមៗអាចជាភាពអាសន្ន ។ ការឈឺចាប់យ៉ាងខ្លាំង និងការឈឺពោះសំរាលកូន គឺជាភាពអាសន្ន ។

- សាកសួរគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក ឬ HMO ថាតើបន្ទប់សង្គ្រោះភាពអាសន្នដែលឋិតនៅជិតជាងគេបំផុតនៅឯណា ។
- អានផ្នែក **HMO Guide** របស់អ្នក អំពី *ការថែទាំនៅគ្រាអាសន្ន និងជាបន្ទាន់ (Emergencies and Urgent Care)* ។

រៀនឲ្យដឹងអំពី HMO
ប្រជាជនជាច្រើននៅក្នុងរដ្ឋកាលីហ្វ័រនីញ៉ា ទទួលការថែទាំសុខភាពតាមរយៈ HMO ។

- HMO មានបញ្ជីឈ្មោះអ្នកផ្តល់ការថែទាំ ដូចជា គ្រូពេទ្យ ក្រុមពេទ្យ មន្ទីរពេទ្យ និងមន្ទីរពិសោធន៍ ។ អ្នកត្រូវតែទទួលការថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកទាំងអស់ ពីអ្នកផ្តល់ការថែទាំដែលមានឈ្មោះនៅក្នុងបញ្ជីនេះ ។
- តាមធម្មតា អ្នកមានគ្រូពេទ្យជាចំបងម្នាក់ ដែលគេហៅថា គ្រូពេទ្យថែទាំជាបឋម និងដែលជាអ្នកចាត់ចែងការថែទាំរបស់អ្នក ។
- តាមធម្មតា គ្រូពេទ្យរបស់អ្នកគឺជាផ្នែកនៃក្រុមពេទ្យមួយ ដែលមានកុងត្រាជាមួយ HMO ។
- គ្រូពេទ្យរបស់អ្នកអាចនឹងបញ្ជូនអ្នក ឲ្យទៅជួបគ្រូពេទ្យម្នាក់ទៀត សំរាប់ការបំរើពិសេស ។ ជាញឹកញយ អ្នកត្រូវការនូវសេចក៏យល់ព្រមជាមុនចេញពី HMO របស់អ្នក ទើបអ្នកអាចទទួលការបំរើទាំងនេះបាន ។

អ្នកអាចនឹងបង់តម្លៃទាំងនេះ នៅក្នុង HMO លុះត្រាតែអ្នកនៅក្នុងគំរោង Medi-Cal :

- អ្នកបង់វិក្កយបត្រជាប្រចាំខែ ដែលហៅថា **ថ្លៃបង់ធានារ៉ាប់រង (premium)** ។ កន្លែងធ្វើការរបស់អ្នក ឬរដ្ឋាភិបាល អាចនឹងបង់ថ្លៃបង់ធានារ៉ាប់រងរបស់អ្នកខ្លះ ។
- តាមធម្មតា អ្នកបង់ថ្លៃឈ្នួលបន្តិចបន្តួច ពី $5 ទៅ $15 សំរាប់ការណាត់ពេលជួបម្តងៗ ឬសំរាប់វេជ្ជបញ្ជា ។ ការនេះគេហៅថា **ការរួម-បង់ (co-pay)** ។
- អ្នកអាចនឹងបង់ **ថ្លៃអាចដកហូតបាន (deductible)** ជាប្រចាំឆ្នាំ ។ អ្នកត្រូវតែបង់ចំនួននេះរៀងរាល់ឆ្នាំ មុននឹង HMO របស់អ្នកបង់ថ្លៃការបំរើអ្វីមួយ ។

បើសិនជាអ្នកមានបញ្ហាជាមួយនឹង HMO របស់អ្នក

ជួនកាល HMO របស់អ្នក នឹងមិនយល់ព្រមចំពោះការបំរើដែលអ្នកចង់បានឡើយ ។ ឬអ្នកប្រហែលជាត្រូវរង់ចាំយូរ សំរាប់ការណាត់ពេលជួប ។

- អ្នកអាចធ្វើពាក្យត្អូញត្អែរជាមួយនឹង HMO របស់អ្នក ។ ទូរស័ព្ទទៅ HMO របស់អ្នក ហើយប្រាប់ថាអ្នកចង់ធ្វើពាក្យត្អូញត្អែរ ឬប្តឹង**សារទុក្ខ (grievance)** ។
- អ្នកក៏អាចធ្វើពាក្យត្អូញត្អែរ ជាមួយនឹងមណ្ឌលជំនួយ HMO (HMO Help Center) បានដែរ ។ សូមមើលលេខទូរស័ព្ទនៅខាងស្តាំ ។
- អានផ្នែកនៅក្នុង **HMO Guide** របស់អ្នកអំពី *បើអ្នកមានបញ្ហា (If You Have a Problem)* ។

មណ្ឌលជំនួយ រដ្ឋកាលីហ្វ័រនីញ៉ា
គឺជាភ្នាក់ងារមួយរបស់រដ្ឋ ។ ភ្នាក់ងារនេះមានផល់ជំនួយជាច្រើនភាសា ហើយបើកធ្វើការ 24-ម៉ោងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃមួយអាទិត្យ ។

សូមទូរស័ព្ទទៅលេខឥតចេញថ្លៃនៅខាងក្រោម :
1-888-466-2219
1-877-688-9891 (TTY សំរាប់អ្នក ថ្លង់ និងអ្នកស្តាប់ពុំសូវឮ)

អ្នក និងគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក
ត្រូវកុំភ្លេចប្រាប់គ្រូពេទ្យរបស់អ្នក អំពីបញ្ហាសុខភាពរបស់អ្នកឲ្យបានច្រើនបំផុត ។ ត្រូវកត់អ្វីៗដែលអ្នកចង់ប្រាប់គ្រូពេទ្យរបស់អ្នក ។ យកកំណត់ហេតុដែលអ្នកចង់ពិគ្រោះមកជាមួយ ។ យកអ្នកណាម្នាក់មកជាមួយអ្នក សំរាប់គាំទ្រអ្នក បើសិនជាអ្នកចង់ ។ ត្រូវសួរសំណួរ បើសិនជាអ្នកមិនយល់ច្បាស់លាស់ទេ ។ មើលផ្នែកក្នុង **HMO Guide** របស់អ្នក អំពី *អ្នក និងគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក (You and Your Doctor)* ។

អ្នកសមនឹងទទួលការថែទាំយ៉ាងល្អ
សមាជិក HMO គ្រប់ៗរូប គួរតែត្រូវបានគេប្រព្រឹត្តមកលើដោយសុភាព និងដោយគោរព ។ ច្បាប់រដ្ឋកាលីហ្វ័រនីញ៉ាការពារសិទ្ធិរបស់អ្នក ។

អ្នកអាចជ្រើសរើសគ្រូពេទ្យម្នាក់ ដែលអ្នកទុកចិត្ត
- អ្នកអាចផ្លាស់ប្តូរទៅគ្រូពេទ្យម្នាក់ទៀត នៅក្នុង HMO របស់អ្នក បើអកមិនសប្បាយចិត្ត ជាមួយនឹងគ្រូពេទ្យរបស់អ្នកទេ ។
- អ្នកអាចសូមយកបញ្ជីឈ្មោះគ្រូពេទ្យថែទាំជាបឋម ពី HMO របស់អ្នក ។

អ្នកមានសិទ្ធិយល់ដឹង អំពីការថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក
- អ្នកអាចសូមយកការវិនិច្ឆ័យរោគជាលាយល័ក្ខអក្សរ (សេចក្តីរៀបរាប់នូវបញ្ហាសុខភាពរបស់អ្នក) ។
- អ្នកអាចសូមយកមតិទីពីរ ចេញពីគ្រូពេទ្យទីពីរ អំពីបញ្ហាសុខភាពធ្ងន់ធ្ងរ ។
- អ្នកអាចព្រមទទួល ឬបដិសេធ មិនទទួលការព្យាបាលសំរាប់ខ្លួនអ្នក រួមទាំងការវះកាត់ ឬថ្នាំពេទ្យ ។

កំណត់ត្រាសុខភាពរបស់អ្នក គួរតែបានរក្សាទុកជាសំងាត់
- អ្នកអាចទទួលច្បាប់ចំឡងនៃកំណត់ត្រារបស់អ្នកបាន (អ្នកអាចនឹងត្រូវបានទារថ្លៃ សំរាប់ការថតចំឡង) ។

Cambodian

សំរាប់ពត៌មានបន្ថែម

ទូរស័ព្ទទៅ HMO របស់អ្នក
រកមើលលេខទូរស័ព្ទក្រសួងបំរើសមាជិក ឬបំរើអតិថិជន (Member or Customer Service) នៅខាងខ្នងនៃអត្តសញ្ញាណប័ណ្ណសមាជិករបស់អ្នក ។ ឬអ្នកអាចរកមើលនៅក្នុងផ្នែកការបំរើសមាជិក ក្នុង HMO Guide របស់អ្នក ។

ការប្រឹក្សាការធានារ៉ាប់រងសុខភាព និងកម្មវិធីការគាំទ្រ រដ្ឋកាលីហ្វ័រនីញ៉ា (California Health Insurance Counseling and Advocacy Program - HICAP)
ផ្តល់ជូនពត៌មាន និងជំនួយដោយឥតគិតថ្លៃ សំរាប់ប្រជាជនដែលមាន Medicare
1-800-434-0222 (លេខឥតចេញថ្លៃ)

អំបាដ្សម៉ាន Medi-Cal ចាត់ចែងការថែទាំ
ផ្តល់ជូនពត៌មាន និងជំនួយដោយឥតគិតថ្លៃ សំរាប់ប្រជាជនដែលនៅក្នុងគំរោង Medi-Cal ចាត់ចែងការថែទាំ 1-888-452-8609 ("3" សំរាប់ការបំរើជាភាសាផ្សេងៗទៀត) (លេខឥតចេញថ្លៃ)

Office of the Patient Advocate
(ការិយាល័យ ការគាំទ្រអ្នកជំងឺ)
យើងគឺជាភ្នាក់ងារមួយរបស់រដ្ឋ ដែលផ្តល់ការអប់រំ ដើម្បីជួយសមាជិក HMO ឲ្យបានយល់ និងដឹងរបៀបប្រើការថែទាំសុខភាពរបស់គេ ។ អ្នកអាចទូរស័ព្ទមកយើងដើម្បី :

- សុំយកសំភារៈដោយឥតគិតថ្លៃដូចនេះ ជាភាសាផ្សេងៗទៀតដ៏ច្រើន
- សុំយក **HMO Guide** ឬ **HMO Guide for Seniors (សេចក្តីណែនាំ អង្គការថែទាំសុខភាព សំរាប់ព្រឹទ្ធាវ័យ)**
- សុំយកប័ណ្ណរបាយការណ៍ ជាភាសាអង់គ្លេស អេស្ប៉ាញ៉ុល ឬភាសាចិន អំពី HMO និងក្រុមពេទ្យ នៅរដ្ឋកាលីហ្វ័រនីញ៉ា ។

ប័ណ្ណរបាយការណ៍នេះមានពត៌មាន អំពីការបំរើខាងភាសា និងគុណភាពនៃការថែទាំ ។ វាអាចជួយអ្នករក HMO ដែលល្អប្រពៃសំរាប់អ្នក និងគ្រួសាររបស់អ្នក ។

1-866-466-8900 (លេខឥតចេញថ្លៃ)
1-866-499-0858 (TTY សំរាប់អ្នកថ្លង់ និងអ្នកស្តាប់ពុំសូវឮ)
www.opa.ca.gov