

KAILAN NANGANGAILANGAN NG TULONG ANG ISANG TAO?

- Malubhang pakiramdam ng kalungkutan, kawalan ng pag-asa, malubhang pagkabalisa o panic attack, madalas at hindi makontrol na pag-iyak
- Labis na pabagu-bagong emosyon na may padalus-dalos na mapanganib o kakaibang pag-uugali
- Malulubhang problema sa pag-uugali ng bata
- Mga problema sa kalusugan ng pag-iisip na apektado ng pang-aabuso sa alkohol at/o droga
- Iniisip ang pagpapakamatay at pananakit sa sarili
- Pamimigay ng mga sariling gamit
- Pagbabantang patayin o saktan ang sarili o ang iba
- Nakakarinig o nakakakita ng mga bagay na pinaniniwalaan ng iba na wala roon

PARA SA EMERHENSYA SA KALUSUGAN NG PAG-IISIP

- ⇒ Tumawag lamang sa 911 o pumunta sa emergency room
- ⇒ Tawagan ang iyong doktor o provider ng kalusugan ng pag-iisip
- ⇒ Tawagan ang **Access & Crisis Line** sa 1-888-724-7240

PARA SA PAGKATAPOS NG ORAS NG TANGGAPAN/MGA ARAW NG SABADO AT LINGGO

Mga Nasa Hustong Gulang: 1-888-724-7240
Mga Bata: Yunit ng Pagsisiyasat sa Emerhensya (ESU): 619-876-4502

KAILANGAN NG HIGIT PANG IMPORMASYON?

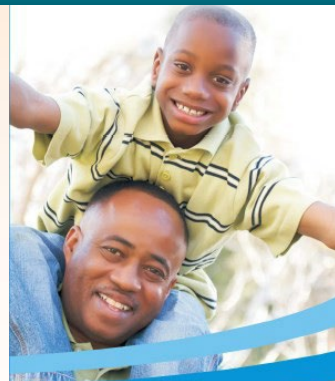
Kung gusto mo ng higit pang impormasyon tungkol sa iyong mga karapatan, Proseso ng Karaingan at Apela o iba pang iniaatas ng Estado, mangyaring hingin sa iyong provider ang **MHP Beneficiary Handbook (Maliit na Aklat-patnubay ng Benepisyaryo ng MHP)** o hanapin online sa www.optumsandiego.com sa ilalim ng seksyong **Beneficiary (Benepisyaryo)**.

Plano para sa Kalusugan ng Pag-iisip (MHP) Mga May Espesyalidad na Serbisyo sa Kalusugan ng Pag-iisip

Ang mga may espesyalidad na serbisyo sa kalusugan ng pag-iisip ay ipinagkakaloob sa pamamagitan ng Plano para sa Kalusugan ng Pag-iisip ng County ng San Diego, na hiwalay sa pangangalaga sa kalusugan ng iyong pangangatawan. Nakatuon ang Plano para sa Kalusugan ng Pag-iisip sa pagbibigay ng mga dekalidad na serbisyo sa kalusugan ng pag-iisip sa mga karapat-dapat na nasa hustong gulang, matatanda, at batang nakakaranas ng malulubha at paulit-ulit na problema sa kalusugan ng pag-iisip. Ang mga serbisyo sa kalusugan ng pag-iisip ay kumpidensyal at nakabatay sa paniniwala na ang mga indibidwal ay maaari, at talagang, gumagaling sa sakit sa pag-iisip. Kahit na isang hamon ang paghingi ng tulong sa mga problema sa kalusugan ng pag-iisip, isang tawag lang ang tulong.



LIVE WELL SAN DIEGO



Para sa higit pang impormasyon o tulong sa mga problema sa kalusugan ng pag-iisip, tawagan ang walang bayad na **Access at Crisis Line:**

1-888-724-7240

Para sa Komunidad ng mga Hindi Nakakarinig, tumawag sa 711 (TTY)

Makakausap ang mga counselor ng 24 na oras, 7araw/linggo at masasagot ang iyong mga tanong at makapagbibigay ng referral at mapagkukunan para sa pangangalaga ng kalusugan ng pag-iisip.



COUNTY OF SAN DIEGO
HEALTH AND HUMAN SERVICES AGENCY

County ng San Diego Lupon ng mga Superbisor
ma-access dito:

<https://www.sandiegocounty.gov/general/bos.html>

Punong Opisyal na Tagapagpaganap
ma-access dito:

<https://www.sandiegocounty.gov/content/sdc/cao.html>

Health and Human Services Agency (Ahensya sa mga Serbisyon Pangkalusugan at Pantao)
https://www.sandiegocounty.gov/hhsa/hhsa_directors_office/index.html

Mga Serbisyo sa Kalusugan ng Pag-uugali
Nasa Hustong Gulang/Matatanda at Bata, Kabataan at mga Pamilya
Direktor, Luke Bergmann, Ph.D.



www.up2sd.org

MAIKLING GABAY

Isang Maikling Gabay sa mga Serbisyo sa Kalusugan ng Pag-iisip para sa mga Nasa Hustong Gulang, Matatanda, at Bata



**PLANO PARA SA KALUSUGAN NG PAG-IISIP
MGA MAY ESPESYALIDAD SERBISYO SA KALUSUGAN
NG PAG-IISIP**

- Para sa mga indibidwal na may Medi-Cal, limitadong insurance o walang insurance
- Para sa mga bata, kabataan, pamilya, kabataang nasa hustong gulang, at matatanda
- Makukuha sa buong county
- Pangangalaga sa iba't ibang kultura sa mga komunidad
- Nagbibigay ng tagapagsaling-wika at tulong sa wika
- Pagpapatuloy ng pangangalaga mula sa nakaraang tagapagkaloob ng planong pangkalusugan patungo sa panibagong tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan

**ANG IYONG MGA KARAPATAN SA
ILALIM NG PLANO PARA SA
KALUSUGAN NG PAG-IISIP**

- ◆ Tratuhi nang may dignidad at paggalang sa wikang nauunawaan mo
- ◆ Kumuha ng impormasyon tungkol sa mga opsyon at alternatibo sa paggamot
- ◆ Gumawa ng mga desisyon tungkol sa iyong pangangalaga
- ◆ Kumuha ng mga materyal ng impormasyon tungkol sa mga serbisyong sakop ng MHP
- ◆ Humingi at tumanggap ng kopya ng iyong mga medikal na rekord at hilingin na mapalitan o maitama ang mga ito
- ◆ Kumuha ng mga may espesyalidad na serbisyo sa kalusugan ng pag-iisip
- ◆ Maging malaya sa pagpigil o seklusyon ayon sa nakasaad sa mga pederal na panuntunan
- ◆ Karapatang tanggihan ang paggamot

MGA URI NG MGA MAKUKUHANG SERBISYO

- ◆ Mga pagtatasa sa kalusugan ng pag-iisip
- ◆ Panggrupo at Pang-indibidwal na Rehabilitasyon
- ◆ Panggrupo at Pang-indibidwal na therapy
- ◆ Interbensyon sa Panahon ng Krisis
- ◆ Pagpapahupa ng Krisis
- ◆ 24 na oras na pang-emerhensyang sikiyatrikong pangangalaga
- ◆ Mga sumusuportang serbisyo sa gamot
- ◆ Pinagsama-samang serbisyo para sa kalusugan ng pag-iisip at pang-aabuso sa alkohol at/o droga
- ◆ Mga sumusuportang serbisyo ng peer sa kliyente at pamilya
- ◆ Pang-inpatient na sikiyatrikong pangangalaga
- ◆ Residensyal na pangangalaga sa nasa hustong gulang
- ◆ Pamamahala ng Kaso at conservatorship
- ◆ Mga serbisyo sa mga indibidwal na walang tirahan
- ◆ Mga Clubhouse sa Pagpapagaling
- ◆ Mga serbisyong bokasyonal at para sa trabaho
- ◆ Mga pang-outpatient na serbisyong nakabase sa paaralan para sa mga bata
- ◆ Paggamot sa araw, komprehensibo at terapeutikong serbisyo sa kalusugan ng pag-iisip para sa mga bata
- ◆ Mga Terapeutikong Serbisyo para sa Foster na Pangangalaga



COUNTY OF SAN DIEGO
**HEALTH AND HUMAN
SERVICES AGENCY**

TULONG PARA SA PAGLUTAS NG PROBLEMA

Isang tagapagtaguyod para sa pasyente ay makakatulong kung hindi ka nasisiyahan sa pangangalaga sa kalusugan ng iyong pag-iisip.

Para sa mga problema sa mga pang-inpatient o 24 na oras na residenyal na serbisyo, tumawag sa:

**Jewish Family Services Patient Advocacy Program sa
(619) 282-1134 o 1-800-479-2233.**

Para sa mga problema sa pang-outpatient at anumang iba pang mga serbisyo sa kalusugan ng pag-iisip, tumawag sa:

**Consumer Center for Health
Education and Advocacy (CCEA, Sentro para sa
Pamimili para sa Edukasyon at Adbokasiyang
Pangkalusugan)
walang bayad sa 1-877-734-3258.**

**PAUNAWA NG MGA NEGATIBONG PAGPAPASYA
SA BENEPISYO**

Kung mayroon kang karaingan tungkol sa kalusugan ng iyong pag-iisip, nagnanais na i-apela ang desisyon na hindi mo sinasang-ayunan, o nagnanais na malaman ang katayuan ng isang apela o karaingan, maaari mong kontakin ang isa sa mga ahensyang nakalista sa itaas. Ang mga benepisyaryo ng Medi-Cal ay may access sa mga serbisyo at karapatan gaya ng nakasaad sa mga regulasyon ng Estado at Pederal na Pamahalaan.

Maaari kang humiling ng pinabilis na resolusyon sa apela kung naniniwala ka na ang pamantayang proseso ay maaaring ikapahamak ng iyong buhay, kalusugan, o kakayahang makakuha, mapanatili o muling makuha ang lubos na punsyon ng pangangatawan.



MGA MAKAKATULONG NA KOKONTAKIN

Access at Crisis Line: 1-888-724-7240

Para sa Komunidad ng mga Hindi Nakakarinig:

tumawag sa 711 (TTY)

NAMI San Diego: (619) 543-1434

**I-dial ang 2-1-1 para sa mga Mapagkukunan at
Referral**

Mental Health America: (619) 543-0412

Pangasiwaan ng MHP: (619) 563-2700 Crisis

Line para sa mga Beterano: 1-800-273-8255

Lifeline para sa Pagpapakamatay at Krisis: 988

MGA MAPAGKUKUNAN SA INTERNET

www.sdcounty.ca.gov
www.optumsandiego.com
www.211sandiego.org
www.ssa.gov
www.ssa.gov/disability
www.MentalHealth.gov
Ok2Talk.org