

# North Sound Mental Health Administration (Các Cơ Quan Sức Khỏe Tâm Thần North Sound)

## Chương Trình Sức Khỏe Tâm Thần Nội Trú Trả Trước cho

Các Quận Island, San Juan, Skagit, Snohomish, và Whatcom

Các Văn Phòng Điều Hành

117 North First Street, Suite 8

Mount Vernon, WA 98273

Số Điện Thoại 360.416.7013 Fax 360.416.7017

Số Điện Thoại Miễn Phí 800.684.3555 TTY 360.419.9008

Điện Thư [nsmha@nsmha.org](mailto:nsmha@nsmha.org) Số Điện Thoại Miễn Phí của Văn Phòng Thanh Tra 888.336.6164

Trang Mạng Điện Toán <http://nsmha.org>

Tờ thông tin này có bản tiếng Anh, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Nga, tiếng Hoa, tiếng Đại Hàn, tiếng Lào, tiếng Việt, tiếng Somali và tiếng Cam Bốt có thể tải xuống được từ trang mạng của chúng tôi <http://nsmha.org>.

### Nhiệm vụ của Cơ Quan North Sound Mental Health Administration (NSMHA) là gì?

Chúng tôi cùng hợp tác để tăng cường tình trạng sức khỏe tâm thần của cộng đồng và giúp đỡ bình phục cho những người mắc bệnh tâm thần tại Khu Vực North Sound, qua các dịch vụ chất lượng cao và phù hợp về văn hóa. NSMHA có trách nhiệm bảo đảm rằng:

- Các dịch vụ trợ giúp khủng hoảng liên quan tới sức khỏe tâm thần có sẵn 24 giờ trong ngày, 7 ngày một tuần cho bất kỳ ai trong khu vực.
- Cung cấp kịp thời các dịch vụ sức khỏe tâm thần cần thiết về mặt y tế cho tất cả những người hội đủ điều kiện nhận Medicaid.
- Tất cả các dịch vụ đều đạt các tiêu chuẩn cao nhất về chăm sóc sức khỏe.
- Tất cả các dịch vụ điều trị sức khỏe tâm thần đều chú trọng tới khách hàng và đáp ứng nhu cầu của cộng đồng.
- Biện pháp điều trị được điều chỉnh cho phù hợp với nhu cầu cá nhân, kết hợp chặt chẽ với gia đình và cộng đồng, tạo cơ hội bình phục và đem lại hy vọng.
- Đồng thời cũng lưu ý cao tới sự an toàn của cộng đồng.
- Thường xuyên cung cấp dịch vụ chăm sóc chữa trị nhằm đáp ứng nhu cầu cả về thể chất và tinh thần, và tạo điều kiện thuận lợi để sử dụng các dịch vụ khác.
- Các dịch vụ thích hợp và phù hợp về văn hóa.

*Kính mời quý vị tham dự các buổi họp hàng tháng của Ban Giám Đốc và Ủy Ban Cố Vấn được tổ chức tại NSMHA Conference Room, 117 North First Street, Suite 8, Mount Vernon, Washington.*

*Các buổi họp của Ban Giám Đốc: 1 giờ 30 tới 3 giờ chiều vào thứ Năm thứ hai\* hàng tháng.*

*Các buổi họp của Ủy Ban Cố Vấn: 1 giờ chiều tới 3 giờ chiều vào ngày thứ Ba đầu tiên\* hàng tháng.*

*\*Để biết thêm chi tiết hoặc để xác nhận ngày họp, xin gọi NSMHA tại số 360.416.7013 hoặc tới trang mạng điện toán của chúng tôi tại: <http://nsmha.org>*

## Ban Dịch Vụ Khách Hàng

### Làm thế nào để liên lạc với Ban Dịch Vụ Khách Hàng của NSMHA?

Từ 8 giờ sáng tới 5 giờ chiều, thứ Hai tới thứ Sáu, không kể các ngày lễ: Số Điện Thoại Miễn Phí  
1.800.684.3555/360.416.7013

Đối với những người khiếm thính/khiếm thanh, xin gọi NSMHA TTY 360.419.9008/Washington Dịch Vụ Chuyển Tiếp tại số 1.800.833.6384

NSMHA sẽ cung cấp dịch vụ thông dịch cho những người có Trình Độ Thông Thạo Anh Ngữ Hạn Chế.

### Nhìn Thấy Hy Vọng và Con Đường Bình Phục

NSMHA cam kết mang lại Nhìn Thấy Hy Vọng và Con Đường Bình Phục cho các khách hàng tại Khu Vực North Sound. Bình phục là một quá trình trong đó một người mắc bệnh tâm thần có thể lấy lại hy vọng, sự tự tin, phẩm cách và ý nghĩa cuộc sống.

### Ai hội đủ điều kiện?

Quý vị và thành viên trong gia đình quý vị hiện đang cư ngụ tại Các Quận Island, San Juan, Skagit, Whatcom hoặc Snohomish.

### Có những dịch vụ nào?

- Điều Trị Can Thiệp Ngắn Hạn
- Các Dịch Vụ Trợ Giúp về Khủng Hoảng
- Trợ Giúp Ban Ngày
- Điều Trị Tại Gia Đình
- Điều Trị và Khám Độc Lập
- Các Dịch Vụ Điều Trị Cá Nhân
- Điều Trị Đặc Biệt dành cho Bệnh Nhân Ngoại Trú
- Các Dịch Vụ Điều Trị Theo Nhóm
- Đánh Giá Tiếp Nhận Hồ Sơ
- Quản Lý Thuốc Men
- Theo Dõi Thuốc Men
- Trợ Giúp của Người Đồng Cảnh Ngộ/Trung Tâm Trợ Giúp
- Khám Tâm Lý
- Quản Lý Hồ Sơ Phục Hồi

- Chăm Sóc Giúp Đỡ
- Câu Lạc Bộ Sức Khỏe Tâm Thần
- Việc Làm Được Trợ Giúp
- Các Dịch Vụ Giúp Ổn Định Sức Khỏe
- Giáo Dục Tâm Lý Trị Liệu
- Đánh Giá Dân Số Đặc Biệt
- Các Dịch Vụ Thông Dịch và/hoặc Trợ Giúp Người Khiếm Thính
- Các Dịch Vụ Phù Hợp về Mặt Văn Hóa
- Các dịch vụ sức khỏe tâm thần ngoại trú

Các dịch vụ nói trên có sẵn cho các Hội Viên Medicaid và những người hội đủ điều kiện nhưng không có Medicaid, trong phạm vi nguồn lực có sẵn.

#### Những dịch vụ nào **KHÔNG** được bao trả?

- Dịch vụ chuyên chở không khẩn cấp và không liên quan tới Medicaid.
- Thuốc theo toa không dành cho bệnh tâm thần.
- Các dịch vụ từ các nhà cung cấp dịch vụ bên ngoài mạng lưới của NSMHA, trừ khi được NSMHA cho phép.

#### Trang Mạng Điện Toán của NSMHA: <http://nsmha.org>

Để cung cấp tin tức cập nhật cho cộng đồng sức khỏe tâm thần, NSMHA đã có một trang web và phát hành bản tin *Recovery Around the Sound*. Để truy cập trang mạng điện toán của chúng tôi, xin tới <http://nsmha.org>

Để ghi tên nhận bản tin của chúng tôi, xin gọi số 360.416.7013 / 1.800.684.3555 hoặc gửi điện thư [aroundthesound@nsmha.org](mailto:aroundthesound@nsmha.org).

## Văn Phòng Thanh Tra

Văn Phòng Thanh Tra Khu Vực North Sound cung cấp dịch vụ cố vấn chú trọng tới khách hàng cho bất kỳ ai nộp đơn xin hoặc đang nhận các dịch vụ sức khỏe tâm thần cộng đồng tại Các Quận Island, San Juan, Skagit, Snohomish, và Whatcom. Xin gọi Văn Phòng Thanh Tra khu vực nếu quý vị cảm thấy các quyền của mình đã bị vi phạm hoặc quý vị không nhận được các dịch vụ thỏa đáng. Nhiệm vụ của Văn Phòng Thanh Tra là có được giải pháp đáp ứng các nhu cầu của quý vị. Các dịch vụ được cung cấp bảo mật, miễn phí và luật pháp bảo vệ quý vị để tránh bất kỳ trường hợp bị trả đũa nào.

#### Văn Phòng Thanh Tra có thể:

- Bênh vực quyền lợi cho khách hàng.
- Nhận khiếu nại của khách hàng, hoặc từ gia đình hoặc bạn bè của họ nếu có giấy cho phép có chữ ký của khách hàng.
- Lắng nghe, lưu hồ sơ, và điều tra các khiếu nại.
- Giúp giải quyết các khiếu nại một cách không chính thức, với sự đồng ý của khách hàng.

- Tìm hiểu và điều tra các dữ kiện, chính sách, hợp đồng, thủ tục, và điều luật liên quan tới khiếu nại.
- Giúp khách hàng tiến hành thủ tục khiếu nại, điều trần công bằng và kháng cáo, nếu thích hợp.

#### Văn Phòng Thanh Tra *không thể*:

- Cố vấn pháp lý.
- Cung cấp dịch vụ trị liệu hoặc quản lý hồ sơ.
- Đưa ra các ý kiến về y tế hoặc y khoa.

#### Làm thế nào để liên lạc với Văn Phòng Thanh Tra?

309 South Third Street, Mount Vernon WA 98273, 360.419.3391/1.888.336.6164

Khi cần thiết, Các Nhân Viên Thanh Tra sẽ gặp quý vị tại một địa điểm thỏa thuận.

## Bệnh Sức Khỏe Tâm Thần Thường Gặp như thế nào?

Khoảng 54 triệu người Mỹ bị ảnh hưởng bởi một hoặc nhiều chứng bệnh tâm thần. Khoảng 19.6 triệu người Mỹ thành niên, hay 9.2 phần trăm, mắc một căn bệnh nghiêm trọng gây cản trở lớn tới một hoặc nhiều chức năng sinh hoạt chính trong cuộc sống. Khoảng 2.7 trẻ em (theo báo cáo của cha mẹ/người giám hộ) bị các vấn đề về cảm xúc nghiêm trọng hoặc rõ ràng gây trở ngại tới cuộc sống gia đình, khả năng học tập, và việc hình thành các mối quan hệ bạn bè của các em.

## Dấu Hiệu Cảnh Báo về Bệnh Tâm Thần là gì?

- Trầm cảm trong thời gian dài (buồn chán hoặc cáu gắt)
- Ảo giác
- Có ý nghĩ tự tử/chết
- Quá mệt mỏi/ngủ quá nhiều hoặc mất ngủ
- Tránh tiếp xúc với xã hội
- Tính cách bình thường bỗng nhiên thay đổi
- Các mối quan hệ xã hội bị suy yếu
- Cảm xúc rất vui và rất buồn
- Thể hiện hành vi khác thường, cười không thích hợp, sử dụng từ ngữ/ngôn ngữ khác thường
- Không thể giải quyết các vấn đề và sinh hoạt hàng ngày
- Khóc quá nhiều/không thể khóc được
- Cảm giác rất tức giận ở người trước đây rất hiền lành và tuân phục
- Kết quả học tập/công việc giảm nghiêm trọng
- Nghiện rượu/ma túy

Nếu quý vị hoặc một thành viên trong gia đình quý vị gặp các triệu chứng của bệnh tâm thần, xin liên lạc với bác sĩ của quý vị hoặc một chuyên gia sức khỏe tâm thần để đánh giá. Quý vị có thể sử dụng các dịch vụ sức khỏe tâm thần cộng đồng qua Đường Dây Tiếp Cận (Access Line) tại số 1.888.693.7200.

## Bảng Chỉ Dẫn Trước về Sức Khỏe Tâm Thần là gì?

Đây là một tài liệu trong đó cho biết nguyện vọng của quý vị về những việc sẽ thực hiện khi quý vị bị mất năng lực do mắc bệnh tâm thần tới mức ảnh hưởng tới sự suy xét và/hoặc không thể giao tiếp một cách hiệu quả. Tài liệu này có thể cho những người khác biết về biện pháp điều trị mà quý vị muốn hoặc không muốn áp dụng, và có thể xác định được người mà quý vị cho phép ra quyết định thay mặt cho mình.

## Các Quyền về Sức Khỏe Tâm Thần của Quý Vị

**Với tư cách là người nhận các dịch vụ sức khỏe tâm thần cộng đồng, tôi có những quyền gì?**

- Được đối xử với sự tôn trọng và phẩm cách.
- Được bảo vệ sự riêng tư.
- Giúp lập kế hoạch chăm sóc và các dịch vụ đáp ứng được nhu cầu của quý vị.
- Tham gia quyết định về các vấn đề liên quan tới chữa bệnh tâm thần của quý vị.
- Nhận dịch vụ tại một địa điểm không có trở ngại ( có phương tiện trợ giúp đặc biệt cho người khuyết tật).
- Hỏi tên, địa điểm, số điện thoại và ngôn ngữ của các cơ quan địa phương.
- Nhận dịch vụ theo mức độ và thời gian cần thiết.
- Yêu cầu thông tin về cơ cấu và hoạt động của NSMHA.
- Nhận dịch vụ trong vòng 2 giờ nếu là chăm sóc cấp cứu và 24 giờ nếu là chăm sóc khẩn cấp.
- Không phải sử dụng thuốc mê hoặc phương tiện buộc giữ.
- Nhận các dịch vụ phù hợp với lứa tuổi và nền văn hóa.
- Được cung cấp dịch vụ thông dịch viên có chứng nhận và các tài liệu chuyển ngữ miễn phí.
- Hiểu các lựa chọn điều trị và các phương án thay thế có sẵn.
- Từ chối các biện pháp điều trị được đề nghị.
- Nhận dịch vụ được chăm sóc sức khỏe mà không bị phân biệt đối xử (ví dụ như phân biệt đối xử dựa trên tuổi tác, chủng tộc, dạng bệnh).
- Không bị lợi dụng hoặc quấy rối tình dục.
- Được giải thích về tất cả các loại thuốc được kê toa và các phản ứng phụ có thể có.
- Lập một bản chỉ dẫn trước, trong đó cho biết các lựa chọn và sở thích của quý vị đối với việc chăm sóc sức khỏe tâm thần.
- Nhận các dịch vụ có chất lượng và cần thiết về mặt y tế.
- Có ý kiến thứ nhì từ một chuyên gia sức khỏe tâm thần.
- Gửi khiếu nại với cơ quan của quý vị hoặc NSMHA.
- Gửi kháng cáo Chương Trình Sức Khỏe dành cho Bệnh Nhân Nội Trú Trả Trước (PIHP) dựa trên Thư Thông Báo về Thủ Tục của PIHP (dành cho các hội viên Medicaid).
- Chọn một nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm thần hoặc chọn một người cho đưa con dưới mười ba tuổi của quý vị.
- Thay đổi các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm thần trong 90 ngày, và đôi khi thường xuyên hơn.
- Nộp đơn xin điều trần hành chánh (điều trần công bằng).
- Yêu cầu và nhận một bản sao hồ sơ sức khỏe của quý vị và yêu cầu thay đổi.

- Không bị trả đũa.
- Yêu cầu cung cấp thông tin về các chính sách và thủ tục của Cơ Quan Sức Khỏe Tâm Thần Cộng Đồng (CMHA) và NSMHA liên quan tới các quyền của quý vị.

Quý vị cũng có thể tiến hành khiếu nại về việc không tuân theo các yêu cầu trong bản chỉ dẫn trước về chữa trị tâm thần với Ban Sức Khỏe Tâm Thần (MHD) tại số 1.888.713.6010.

## Liên Kết

Cấp Cứu Đe Dọa Tới Tính Mạng .....911  
 Giải Quyết Khủng Hoảng về Chăm Sóc Chữa Trị 24 Giờ.....800.584.3578  
 Các Buổi Hẹn Không Khẩn Cấp và Các Buổi Hẹn Đầu Tiên 888.693.7200  
 Báo Cáo Gian Lận và Lạm Dụng bằng cách gọi ông Charles Benjamin, Viên Chức Phụ Trách Gian Lận và Lạm Dụng tại số 1.800.684.3555 / 360.416.7013 hoặc gửi điện thư: charles\_benjamin@nsmha.org. Quý vị có thể báo cáo không cần xưng danh.

## Các Nhà Thờ Cung Cấp Dịch Vụ của NSMHA

### Quận Island

Compass Health, Camano Island	360.387.2736/1.800.457.9303
Compass Health, Coupeville	360.678.5555/1.800.457.9303

### Quận San Juan

Compass Health	360.378.2669/1.800.457.9303
----------------	-----------------------------

### Quận Skagit

Catholic Community Services	360.856.3054/1.888.504.9992
Compass Health	360.419.3500/1.800.457.9303
Sea Mar Clinic	360.428.8912/1.866.923.2312
Sunrise Services	360.336.3762/1.888.774.9658

### Quận Snohomish

Compass Health	425.349.6200/1.800.457.9303
bridgeways	425.513.8213/1.877.355.8668
Sea Mar Clinic	425.347.5415/1.866.923.2312
Catholic Community Services	425.257.2111/1.888.504.9996
Sunrise Services	425.347.3149/1.888.774.9658

### Quận Whatcom

Whatcom Counseling & Psychiatric Clinic	360.676.2220/1.888.311.0120
Catholic Community Services	360.676.2164/1.888.504.2221

Lake Whatcom Center	360.676.6000/1.888.676.6002
Sea Mar Clinic	360.734.5458/1.866.923.2312
Interfaith Community Health Clinic	360.676.6177/1.877.235.6850

[Để biết thêm chi tiết, xin gọi Điều Phối Viên Sức Khỏe Tâm Thần tại Quận của quý vị:](#)

Điều Phối Viên Quận Island	360.678.7881
Điều Phối Viên Quận San Juan	360.378.4474
Điều Phối Viên Quận Skagit	360.336.9395
Điều Phối Viên Quận Snohomish	425.388.7200
Điều Phối Viên Quận Whatcom	360.676.6724

Các cơ quan bên ngoài Khu Vực North Sound muốn xác nhận và/hoặc xin chấp thuận cho những cá nhân được North Sound Prepaid Inpatient Mental Health Plan bao trả, xin gọi số 1.888.693.7200 (Đường Dây Truy Cập).