



Tự trao quyền cho BẢN THÂN

Làm thế nào để lựa chọn một
chuyên gia sức khỏe tâm thần





Đó là quyết định của bạn

Chọn một nhà trị liệu

Duy trì mối quan hệ khăng khít với nhà trị liệu của bạn là rất quan trọng để điều trị thành công sức khỏe tâm thần. Nếu bạn sử dụng các dịch vụ sức khỏe tâm thần ở California, bạn nên thoả mái hỏi một số câu hỏi cơ bản trước khi chọn nhà trị liệu. Hội đồng Khoa học Hành vi đã chuẩn bị tập sách hướng dẫn này để giúp bạn đưa ra quyết định sáng suốt.

Các câu hỏi dành cho nhà trị liệu tiềm năng

Bạn sẽ có thể muốn phỏng vấn một số ứng viên trước khi đưa ra lựa chọn. Hãy bắt đầu bằng cách mô tả ngắn gọn cho nhà trị liệu về lý do tại sao bạn lại tìm kiếm các dịch vụ sức khỏe tâm thần. Sau đó, hãy hỏi nhà trị liệu về các thông tin như:

- Loại giấy phép họ đang có (nếu chưa được cấp phép, hãy hỏi tên và loại giấy phép của người giám sát nhà trị liệu).
- Nhà trị liệu có kinh nghiệm điều trị các vấn đề tương tự như của bạn hay không.
- Nhà trị liệu đã được đào tạo cụ thể liên quan đến tình huống của bạn như thế nào.
- Cách thức và thời gian điều trị được xác định như thế nào.
- Liệu nhà trị liệu có thực hành từ một “mô hình” điều trị cụ thể hay không, nếu có, hãy yêu cầu mô tả ngắn gọn về phương pháp điều trị đó và những điều liên quan.

Tiếp tục ở trang 2





Các câu hỏi dành cho nhà trị liệu tiềm năng tiếp tục từ trang 1

- Nhà trị liệu có kinh nghiệm pháp lý hay không (câu hỏi này chỉ áp dụng nếu bạn cần dịch vụ này vì yêu cầu pháp lý, chẳng hạn như tranh chấp quyền nuôi con).
- Nhà trị liệu có nhận chi trả từ bảo hiểm của bạn hay không. Nếu không, hãy hỏi về chi phí của các buổi trị liệu. Nếu chi phí không phải chăng, bạn nên hỏi liệu họ có chấp nhận chi trả theo thang lũy tiến hay không.
- Nếu cần dùng thuốc, nhà trị liệu có thể giới thiệu bạn đến bác sĩ tâm thần hoặc bác sĩ khác hay không.
- Nhà trị liệu có thể điều chỉnh lịch hẹn trị liệu của bạn không.
- Chính sách của văn phòng liên quan đến việc hủy bỏ, đi nghỉ dưỡng và gọi điện thoại giữa các buổi trị liệu.

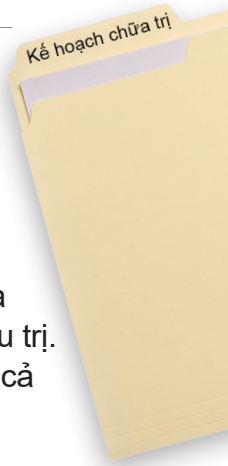
Quá trình tiếp nhận và đánh giá

Quá trình tiếp nhận và đánh giá thường bao gồm một đến ba buổi trò chuyện với nhà trị liệu về tình hình và nhu cầu hiện tại của bạn. Lịch sử cá nhân và gia đình của bạn cũng đồng thời được thảo luận. Nhà trị liệu nên thảo luận về bảo hiểm và lệ phí, quyền riêng tư và giới hạn bảo mật. Những cuộc gặp này sẽ giúp bạn có khái niệm tổng quan về phong cách trị liệu của nhà trị liệu và đánh giá xem họ có phù hợp với tình trạng, tính cách, nhu cầu lâm sàng và mục tiêu của bạn hay không. Nếu bạn không thoải mái với phong cách trị liệu của họ, bạn có thể tìm một nhà trị liệu khác. Việc cảm thấy thoải mái với nhà trị liệu là rất quan trọng để giúp điều trị thành công.



Kế hoạch chữa trị

Vào cuối quá trình đánh giá, nhà trị liệu cần cung cấp cho bạn một kế hoạch chẩn đoán và điều trị có tính thực tế. Kế hoạch này cần bao gồm đề xuất về số lượng buổi gặp và giới thiệu về các dịch vụ khác mà bạn cần để giải quyết hiệu quả các vấn đề của mình (ví dụ: giới thiệu về thuốc, thử nghiệm liệu một đứa trẻ có vấn đề về học tập hay không, v.v.). Bạn và nhà trị liệu nên cùng nhau phối hợp lên kế hoạch điều trị. Trị liệu là một quá trình đòi hỏi thời gian và nỗ lực từ cả bạn và nhà trị liệu.



Quyền lợi của khách hàng

Với tư cách là khách hàng, bạn có quyền:

- **Yêu cầu và nhận thông tin về năng lực chuyên môn của nhà trị liệu, bao gồm việc cấp giấy phép, học vấn, quá trình đào tạo, kinh nghiệm, tư cách thành viên trong hiệp hội nghề nghiệp, chuyên môn và các hạn chế.**
- **Được đối xử bình đẳng và tôn trọng.**
- **Được ở trong môi trường an toàn, không bị lạm dụng tình dục, thể chất và cảm xúc.**
- **Đặt câu hỏi về liệu pháp dành cho bạn hoặc các dịch vụ khác từ nhà cung cấp dịch vụ.**
- **Từ chối trả lời bất kỳ câu hỏi hoặc tiết lộ bất kỳ thông tin nào mà bạn không muốn.**
- **Yêu cầu và nhận thông tin từ nhà trị liệu về tiến trình đạt được các mục tiêu điều trị của bạn.**

Tiếp tục ở trang 4



Quyền lợi của khách hàng tiếp tục ở trang 3

- **Biết giới hạn bảo mật và các trường hợp mà nhà trị liệu được pháp luật yêu cầu tiết lộ thông tin cho người khác.**
- **Biết nếu có người giám sát, chuyên gia tư vấn, sinh viên hoặc cá nhân khác mà nhà trị liệu sẽ thảo luận về trường hợp của bạn với họ.**
- **Từ chối một loại điều trị cụ thể hoặc kết thúc điều trị mà không bị ràng buộc hoặc quấy rối.**
- **Từ chối ghi âm bằng thiết bị điện tử.**
- **Yêu cầu và (trong hầu hết các trường hợp) nhận bản tóm tắt hồ sơ của bạn, bao gồm chẩn đoán, tiến triển và loại điều trị.**
- **Báo cáo hành vi phi đạo đức và bất hợp pháp của nhà trị liệu.**
- **Nhận ý kiến thứ hai bất cứ lúc nào về phương pháp hoặc quá trình trị liệu của nhà trị liệu.**
- **Có thể gửi bản sao tệp tin của bạn đến bất kỳ nhà trị liệu hoặc cơ quan nào bạn chọn.**

Các chuyên gia sức khỏe tâm thần ở California

Có nhiều chuyên gia sức khỏe tâm thần với các loại giấy phép khác nhau. Ở California, các chuyên gia được các cơ quan khác nhau quản lý. Việc làm quen với tất cả các chuyên gia này để bạn có thể đưa ra quyết định sáng suốt là một ý tưởng hay.

Kiểm tra giấy phép của chuyên gia sức khỏe tâm thần mà bạn chọn trước khi gặp. Đây là danh sách các kiểu chuyên gia sức khỏe tâm thần, các cơ quan cấp phép và thông tin liên hệ của họ:

Tiếp tục ở trang 5



Các chuyên gia sức khỏe tâm thần ở California tiếp tục từ trang 4

Tìm kiếm giấy phép



**Nhà tâm lý học có giấy phép,
Trợ lý Tâm lý, Nhà tâm lý học
có đăng ký**

Hội đồng Tâm lý

(916) 574-7720

www.psychology.ca.gov

**Nhà trị liệu về Hôn nhân
và Gia đình có giấy phép,
Cộng tác viên Trị liệu Hôn
nhân và Gia đình**

Hội đồng Khoa học Hành vi

(916) 574-7830

www.bbs.ca.gov

Bác sĩ Tâm thần

Hội đồng Y khoa California

(800) 633-2322

www.mbc.ca.gov

**Nhân viên Xã hội Lâm sàng
có giấy phép, Cộng tác viên
Xã hội Lâm sàng**

Hội đồng Khoa học Hành vi

(916) 574-7830

www.bbs.ca.gov

Kỹ thuật viên Tâm thần

Hội đồng Kỹ thuật Điều dưỡng

và Kỹ thuật viên Tâm thần

hướng nghiệp

(916) 263-7800

www.bvnpt.ca.gov

**Tư vấn viên Lâm sàng
Chuyên nghiệp có giấy
phép, Cộng tác viên Tư vấn
lâm sàng Chuyên nghiệp**

Hội đồng Khoa học Hành vi

(916) 574-7830

www.bbs.ca.gov

Y tá Sức khỏe Tâm thần

Hội đồng Y tá có đăng ký

(916) 322-3350

www.rn.ca.gov

**Nhà tâm lý học Giáo dục có
giấy phép**

Hội đồng Khoa học Hành vi

(916) 574-7830

www.bbs.ca.gov



Làm thế nào để tôi tìm thấy một nhà trị liệu trong khu vực của mình?

- Công cụ tìm kiếm Internet có thể giúp bạn định vị các nhà trị liệu hoặc phòng khám trong khu vực. Hãy thử tìm kiếm “(dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm thần chi phí thấp ở thành phố/quận của bạn)” hoặc “(nhà trị liệu sức khỏe tâm thần ở thành phố/quận của bạn)”.
- Quay số 2-1-1-1 hoặc truy cập www.211.org để biết thêm về nguồn lực và những lời giới thiệu.
- Truy cập www.namica.org và tìm kiếm chương địa phương của Liên minh Quốc gia về Bệnh tâm thần.
- Truy cập trang web của Tổ chức Mental Health America tại www.mentalhealthamerica.net/finding-help.



Nếu bạn có bảo hiểm y tế, hãy tìm hiểu những dịch vụ sức khỏe tâm thần (ví dụ: nội trú, ngoại trú hoặc lạm dụng chất gây nghiện) nào nằm trong chương trình của bạn. Nhiều chương trình bảo hiểm y tế sử dụng hình thức quản lý chăm sóc sức khỏe, chẳng hạn như HMO. Hãy gọi cho công ty bảo hiểm của bạn, đọc sách hướng dẫn về Bằng chứng Bảo hiểm hoặc truy cập trang web của chương trình sức khỏe của bạn để biết thêm thông tin.

Bạn vẫn có thể được điều trị cho dù không có bảo hiểm y tế hoặc bảo hiểm của bạn không chi trả cho sức khỏe tâm thần. Các chương trình chăm sóc sức khỏe tâm thần dựa vào cộng đồng có chi phí thấp hoặc phương pháp tính lũy tiến (dựa trên thu nhập). Tuy nhiên, có thể bạn cần nghiên cứu thêm để tìm được dịch vụ phù hợp.



Telehealth (trị liệu trực tuyến hoặc qua điện thoại)

Các chuyên gia sức khỏe tâm thần có thể cung cấp các buổi trị liệu trực tuyến thông qua ứng dụng, tin nhắn hoặc điện thoại trong một số điều kiện nhất định. Mặc dù telehealth không phải là lý tưởng cho mọi tình huống, nhưng phương pháp này giúp điều trị cho những người không thể hoặc không sẵn sàng nhận chăm sóc sức khỏe tâm thần. Mọi nhà trị liệu cung cấp telehealth cho khách hàng ở California phải được cấp phép ở California. Nhà trị liệu phải thông báo phí dịch vụ, phí này sẽ được trả như thế nào và cho ai, phương pháp dùng để đảm bảo tính bảo mật của các trao đổi và các rủi ro cũng như lợi ích của việc tiếp nhận trị liệu qua telehealth.

Tôi có thể tìm thêm thông tin ở đâu?

Sở Quản Lý Y Tế, Sở Bảo hiểm và Văn phòng Bảo vệ Quyền lợi Bệnh nhân có thể trả lời các câu hỏi về chương trình chăm sóc sức khỏe của bạn. Hãy truy cập trang web của họ để biết thêm thông tin.

Sở Quản Lý Y Tế:
www.dmhc.ca.gov

Sở Bảo hiểm:
www.insurance.ca.gov

Văn phòng Bảo vệ
Quyền lợi Bệnh nhân:
www.opa.ca.gov





VỀ HỘI ĐỒNG KHOA HỌC HÀNH VI

Chúng tôi bảo vệ bạn theo nhiều cách, bao gồm:

- **Đảm bảo chuyên viên có giấy phép đạt tiêu chuẩn cao thông qua giáo dục, kinh nghiệm chuyên môn và các yêu cầu kiểm tra.**
- **Điều tra khiếu nại của người tiêu dùng và đưa ra kế hoạch hành động thích hợp.**
- **Cho phép bạn truy cập vào thông tin và tài nguyên có giá trị.**

NỘP ĐƠN KHIẾU NẠI

Chúng tôi xem xét tất cả các khiếu nại liên quan chuyên viên có giấy phép và chuyên viên có đăng ký của mình. Nếu bạn có câu hỏi về cách nộp đơn khiếu nại, vui lòng truy cập trang web của chúng tôi theo địa chỉ: www.bbs.ca.gov, hoặc gọi cho Đơn vị Thực thi của Hội đồng theo số (916) 574-7890.

Biểu mẫu và hướng dẫn về Khiếu nại dành cho Người tiêu dùng của chúng tôi có sẵn trong phần “Người tiêu dùng” trên trang web. Chúng tôi cũng có thể gửi những biểu mẫu này cho bạn theo yêu cầu.

ĐỂ THÊM THÔNG TIN

Gọi/viết cho chúng tôi hoặc truy cập trang web của chúng tôi tại:

Board of Behavioral Sciences

1625 North Market Blvd., Suite S-200

Sacramento, CA 95834

(916) 574-7830

www.bbs.ca.gov

Tuyên bố miễn trừ trách nhiệm: Các câu hỏi và khuyến nghị trong tài liệu này nhằm mục đích hướng dẫn người tiêu dùng về trải nghiệm điển hình của một bệnh nhân trong quá trình điều trị sức khỏe tâm thần. Mỗi trải nghiệm cá nhân trong việc điều trị sức khỏe tâm thần đều là duy nhất. Tài liệu này chỉ cung cấp các đề xuất, kinh nghiệm điều trị cụ thể của bạn có thể khác với các mô tả này. Việc điều trị khác với mô tả ở đây là hoàn toàn dễ hiểu và không có nghĩa là nhà cung cấp dịch vụ của bạn không tuân thủ liệu trình điều trị có trách nhiệm.





Board of Behavioral Sciences

1625 North Market Blvd., Suite S-200
Sacramento, CA 95834
(916) 574-7830
www.bbs.ca.gov



PDE_20-084-VI

