



ትሪ-ካንትሪ

2023 የአገል መመሪያ መጽሐፍ

AMHARIC

1-877-600-5472፣ TTY 711

ጁኑዋሪ 1፣ 2023 ተየተዘመነ

[TrilliumOHP.com](https://TrilliumOHP.com)

# የመመሪያ መፅሀፍ ዝመናዎች

የTrillium Community Health Plan የOregon Health Authority (ኦሪገን ጤና ባለስልጣን፣ OHA) በፌዴራል ህግ በሚፈለገው መሰረት በ Oregon Health Plan (ኦሪገን የጤና እቅድ፣ OHP) መመዝገብዎን ሲያሳውቁ የአባላት መመሪያ መፅሀፍ አዲስ ለተመዘገቡ ወይም ድጋሚ ለሚመዘገቡ አባላት በፖስታ ይልካል። በጣም ወቅታዊውን የመመሪያ መፅሀፍ [www.trilliumohp.com/members/oregon-health-plan/for-members/handbooks-forms.html](http://www.trilliumohp.com/members/oregon-health-plan/for-members/handbooks-forms.html) ማግኘት የምትችሉት እዚህ ነው። እገዛ ከፈለጉ ወይም ጥያቄዎች ካሉዎት ለደንበኛ አገልግሎት ይደውሉ በ 877-600-5472፤ TTY: 877-600-5473።

## አጋዥ ጠቃሚ ምክሮች፡-

- ለማወቅ የሚረዱትን የቃላት ፍቺ ለማግኘት የመመሪያ መፅሐፉን መጨረሻ ይመልከቱ
- ሁል ጊዜ የ OHP እና የTrillium Community Health Plan አባል መታወቂያ ካርዶችን ይዘው ይሂዱ።
  - ማስታወሻ፡- እነዚህ ለየብቻ ይመጣሉ፤ እና ከTrillium Community Health Plan አባል መታወቂያ ካርድዎ በፊት የ OHP መታወቂያ ካርድዎን ይቀበላሉ።
- የTrillium Community Health Plan መታወቂያ ካርድዎ ከዚህ የአባል መመሪያ መጽሐፍ ጋር የእንኳን ደህና መጣችሁ እሽግ ውስጥ ማግኘት ይችላሉ። የመታወቂያ ካርድዎ የሚከተለው መረጃ አለው፡-
  - የእርስዎ ስም
  - የመታወቂያ ቁጥር
  - የእርስዎ እቅድ መረጃ
  - የእርስዎ የመጀመሪያ ደረጃ እንክብካቤ አቅራቢ ስም እና መረጃ
  - የደንበኛ አገልግሎት ስልክ ቁጥር
  - የቋንቋ መዳረሻ ስልክ ቁጥር
- የእኔ የመጀመሪያ ደረጃ እንክብካቤ አቅራቢ \_\_\_\_\_ ነው
  - ቁጥራቸው \_\_\_\_\_ ነው
- የመጀመሪያ ደረጃ የጥርስ ሀኪሙ \_\_\_\_\_ ነው
  - ቁጥራቸው \_\_\_\_\_ ነው
- እኔ ያሉኝ ሌሎች አቅራቢዎች \_\_\_\_\_ ናቸው
  - ቁጥራቸው \_\_\_\_\_ ነው

## **ነፃ እገዛ በሌሎች ቋንቋዎች እና ቅርጾች።**

ሁሉም ሰው ስለ Trillium Community Health Plan ፕሮግራሞች እና አገልግሎቶች የማወቅ መብት አለው። ሁሉም አባላት ፕሮግራሞቻችንን እና አገልግሎቶቻችንን እንዴት እንደምንጠቀም የማወቅ መብት አላቸው።

እነዚህን የነጻ እርዳታ እንሰጣለን፡-

- የምልክት ቋንቋ አስተርጓሚዎች
- ብቁ እና የተመሰከረላቸው የንግግር ቋንቋ አስተርጓሚ ለሌሎች ቋንቋዎች
- በሌሎች ቋንቋዎች የተጻፉ ቁሳቁሶች
- ብሬይል
- ትልቅ ህትመት
- ኦዲዮ እና ሌሎች ቅርጾች

ይህን የአባል መመሪያ መፅሀፍ በድረ-ገጻችን ላይ በ

[www.trilliumohp.com/members/oregon-health-plan/for-members/handbooks-forms.html](http://www.trilliumohp.com/members/oregon-health-plan/for-members/handbooks-forms.html)

ማግኘት ይችላሉ፤ እርዳታ ከፈለጉ ወይም ጥያቄዎች ካሉዎት ለደንበኛ አገልግሎት በ 877-600-5472፤

TTY ይደውሉ፡- 877-600-5473

## **መረጃን በሌላ ቋንቋ ወይም ቅርጽ ያግኙ።**

እርስዎ ወይም ተወካይዎ እንደዚህ የመመሪያ መፅሀፍ ወይም CCO ማሳሰቢያዎች በሌሎች ቋንቋዎች፣ በትልልቅ ህትመት፣ በብሬይል ወይም በፈለጋችሁት ማንኛውም ዓይነት የአባልነት ቁሳቁሶችን ማግኘት ትችላላችሁ። በጥያቄ በ5 ቀናት ውስጥ ቁሳቁስ ያገኛሉ። ይህ እርዳታ ነጻ ነው። እያንዳንዱ ቅርጽ ተመሳሳይ መረጃ አለው። የአባል ቁሶች ምሳሌዎች፡-

- ይህ የመመሪያ መጽሐፍ
- የተሸፈኑ መድሃኒቶች ዝርዝር
- የአቅራቢዎች ዝርዝር
- ደብዳቤዎች፣ እንደ ቅሬታ፣ ውድቅ እና የይግባኝ ማስታወቂያዎች

ጥቅማጥቅሞችን፣ ቅሬታዎችን፣ ይግባኞችን ወይም ችሎቶችን መጠቀም በሌላ ቋንቋ ወይም ቅርጸት ፍላጎት መሰረት አይከለከልም ወይም አይገደብም። ቁሳቁሶችን በኤሌክትሮኒክ መንገድ መጠየቅ ይችላሉ። በ[www.trilliumohp.com](http://www.trilliumohp.com) ላይ በድረ-ገጻችን ላይ ደህንነቱ የተጠበቀ የእውቂያ ቅጽ ይሙሉ። እባክዎን የትኞቹን ሰነዶች በኢሜይል መላክ እንደሚፈልጉ ያሳውቁን። የእኛን አባል መመሪያ መፅሀፍ ወይም ሌላ ማንኛውንም ሰነድ ኤሌክትሮኒክ ቅጂ ከጠየቁ የደንበኞች አገልግሎት ወደ እርስዎ ኢሜይል ለመላክ ፈቃድዎን ይጠይቅዎታል። የእርስዎ ኢሜይል አድራሻ በእርስዎ ፍቃድ ብቻ ጥቅም ላይ ይውላል። እንዲሁም ለደንበኛ አገልግሎት በ877-600-5472፤ TTY መደወል ይችላሉ፡- 877-600-5473።

### **አስተርጓሚ ሊኖርዎት ይችላል።**

እርስዎ፣ የእርስዎ ተወካይ፣ የቤተሰብ አባላት እና ተንከባካቢዎች የተረጋገጠ እና ብቁ የሆነ የጤና እንክብካቤ አስተርጓሚ መጠየቅ ይችላሉ። እንዲሁም የጽሁፍ አስተርጓሚዎችን ወይም ረዳት እርዳታዎችን እና አገልግሎቶችን መጠየቅ ይችላሉ። እነዚህ አገልግሎቶች ነፃ ናቸው።

በጉብኝትዎ ጊዜ አስተርጓሚ ከፈለጉ ለአገልግሎት ሰጪዎ ቢሮ ይንገሩ። የሚፈልጉትን ቋንቋ ወይም ቅርጸት ይንገሯቸው። በ[Oregon.gov/OHA/OEI](http://Oregon.gov/OHA/OEI) ስለተረጋገጡ የጤና አስተርጓሚዎች የበለጠ ይወቁ።

እርዳታ ከፈለጉ እባክዎን በ 877-600-5472፤ TTY ይደውሉልን፡- 877-600-5473 ወይም ለ OHP ለደንበኛ አገልግሎት በ 800-273-0557 (TTY 711) ይደውሉ። ለ “ቅሬታ፣ ይግባኝ እና የመስማት መብቶች” ገጽ 87 ን ይመልከቱ።



የሚፈልጉትን የአስተርጓሚ እርዳታ ካላገኙ፣ ለስቴቱ የቋንቋ ተደራሽነት አገልግሎት ፕሮግራም አስተባባሪ በ 844-882-7889፣ TTY 711 ይደውሉ ወይም በኢሜይል ያድርጉ፡- [LanguageAccess.Info@odhsoha.oregon.gov](mailto:LanguageAccess.Info@odhsoha.oregon.gov).

## English

You can get this letter in other languages, large print, Braille or a format you prefer. You can also ask for an interpreter. This help is free. Call 877-600-5472; or TTY: 877-600-5473. We accept relay calls.

-

You can get help from a certified and qualified health care interpreter.

## Spanish

Puede obtener este documento en otros idiomas, en letra grande, braille o en un formato que usted prefiera. También puede recibir los servicios de un intérprete. Esta ayuda es gratuita. Llame al servicio de atención al cliente 877-600-5472 o TTY: 877-600-5473. Aceptamos todas las llamadas de retransmisión.

-

Usted puede obtener ayuda de un intérprete certificado y calificado en atención de salud.

## Russian

Вы можете получить это письмо на другом языке, напечатанное крупным шрифтом, шрифтом Брайля или в предпочитаемом вами формате. Вы также можете запросить услуги переводчика. Эта помощь предоставляется бесплатно. Звоните по тел. 877-600-5472 или TTY: 877-600-5473. Мы принимаем звонки по линии трансляционной связи.

-

Вы можете получить помощь от аккредитованного и квалифицированного медицинского переводчика.

## Vietnamese

Quý vị có thể nhận tài liệu này bằng một ngôn ngữ khác, theo định dạng chữ in lớn, chữ nổi Braille hoặc một định dạng khác theo ý muốn. Quý vị cũng có thể yêu cầu được thông dịch viên hỗ trợ. Sự trợ giúp này là miễn phí. Gọi 877-600-5472 hoặc TTY (Đường dây Dành cho Người Khiếm thính hoặc Khuyết tật về Phát âm): 877-600-5473. Chúng tôi chấp nhận các cuộc gọi chuyển tiếp.

-

Quý vị có thể nhận được sự giúp đỡ từ một thông dịch viên có chứng nhận và đủ tiêu chuẩn chuyên về chăm sóc sức khỏe.

## Arabic

يمكنكم الحصول على هذا الخطاب بلغات أخرى، أو مطبوعة بخط كبير، أو مطبوعة على طريقة برايل أو حسب الصيغة المفضلة لديكم. كما يمكنكم طلب مترجم شفهي. إن هذه المساعدة مجانية. اتصلو على 877-600-5472 أو المبرقة الكاتبة 877-600-5473. نستقبل المكالمات المحولة.

-

يمكنكم الحصول على المساعدة من مترجم معتمد ومؤهل في مجال الرعاية الصحية.

## Somali

Waxaad heli kartaa warqadan oo ku qoran luqaddo kale, far waaweyn, farta dadka indhaha aan qabin wax ku akhriyaan ee Braille ama qaabka aad doorbidayso. Waxaad sidoo kale codsan kartaa turjubaan.

Taageeradani waa lacag la'aan. Wac 877-600-5472 ama TTY: 877-600-5473. Waa aqbalnaa wicitaanada gudbinta.

-

Waxaad caawimaad ka heli kartaa turjubaanka daryeelka caafimaadka oo xirfad leh isla markaana la aqoonsan yahay.

## Simplified Chinese

您可获取本文件的其他语言版、大字版、盲文版或您偏好的格式版本。您还可要求提供口译员服务。**本帮助免费。**致电 877-600-5472 或 TTY: 877-600-5473。我们会接听所有的转接来电。

-

您可以从经过认证且合格的医疗口语翻译人员那里获得帮助。

## Traditional Chinese

您可獲得本信函的其他語言版本、大字版、盲文版或您偏好的格式。您也可申請口譯員。以上協助均為免費。請致電 877-600-5472 或聽障專線: 877-600-5473。我們接受所有傳譯電話。

-

您可透過經認證的合格醫療保健口譯員取得協助。

## Korean

이 서신은 다른 언어, 큰 활자, 점자 또는 선호하는 형식으로 받아보실 수 있습니다. 통역사를 요청하실 수도 있습니다. 무료 지원해 드립니다. 877-600-5472 또는 TTY: 877-600-5473 에 전화하십시오. 저희는 중계 전화를 받습니다.

-

공인 및 자격을 갖춘 의료서비스 전문 통역사의 도움을 받으실 수 있습니다.

## Hmong

Koj txais tau tsab ntawv no ua lwm yam lus, ua ntawv loj, ua lus Braille rau neeg dig muag los sis ua lwm yam uas koj nyiam. Koj kuj thov tau kom muaj ib tug neeg pab txhais lus. Txoj kev pab no yog ua pub dawb. Hu 877-600-5472 los sis TTY: 877-600-5473. Peb txais tej kev hu xov tooj rau neeg lag ntseg.

-

Koj yuav tau kev pab los ntawm ib tug kws txawj txhais lus rau tib neeg mob.

### Marshallese

Kwomaroñ bōk leta in ilo kajin ko jet, kōn jeje ikkillep, ilo braille ak bar juon wāwein eo emmanloḱ ippaḱ. Kwomaroñ kajjitōk bwe juon ri ukōt en jipañ eok. Ejjeḱ wōḱāān jipañ in. Kaaltok 877-600-5472 ak TTY: 877-600-5473. Kwomaroñ kaaltok in relay.

-

Kwomaroñ bōk jipañ jān juon ri ukōt ekōmālim im keiie āinwōt ri ukōt in ājmour.

### Chuukese

En mi tongeni angei ei taropwe non pwan ew fosun fenu, mese watte mak, Braille ika pwan ew format ke mwochen. En mi tongeni pwan tingor emon chon chiaku Ei aninis ese fokkun pwan kamo. Kokori 877-600-5472 ika TTY: 877-600-5473. Kich mi etiwa ekkewe keken relay.

-

En mi tongeni kopwe angei aninis seni emon mi certified ika qualified ren chon chiaku ren health care.

### Tagalog

Makukuha mo ang liham na ito sa iba pang mga wika, malaking letra, Braille, o isang format na gusto mo. Maaari ka ring humingi ng tagapagsalin. Ang tulong na ito ay libre. Tawagan ang 877-600-5472 o TTY: 877-600-5473. Tumatanggap kami ng mga relay na tawag.

-

Makakakuha ka ng tulong mula sa isang sertipikado at kwalipikadong tagapagsalin ng pangangalaga sa kalusugan.



## German

Sie können dieses Dokument in anderen Sprachen, in Großdruck, in Brailleschrift oder in einem von Ihnen bevorzugten Format erhalten. Sie können auch einen Dolmetscher anfordern. Diese Hilfe ist gratis. Wenden Sie sich an 877-600-5472 oder per Schreibtelefon an: 877-600-5473. Wir nehmen Relaisanrufe an.

-

Sie können die Hilfe eines zertifizierten und qualifizierten Dolmetschers für das Gesundheitswesen in Anspruch nehmen.

## Portuguese

Esta carta está disponível em outros idiomas, letras grandes ou braile, se preferir. Também poderá solicitar serviços de interpretação. Essa ajuda é gratuita. Ligue para 877-600-5472 ou use o serviço TTY: 877-600-5473. Aceitamos encaminhamentos de chamadas.

-

Você poderá obter a ajuda de intérpretes credenciados e qualificados na área de saúde.

## Japanese

この書類は、他の言語に翻訳されたもの、拡大文字版、点字版、その他ご希望の様式で入手可能です。また、通訳を依頼することも可能です。本サービスは無料でご利用いただけます。877-600-5472 または TTY: 877-600-5473 までお電話ください。電話リレーサービスでも構いません。

-

認定または有資格の医療通訳者から支援を受けられます。

## የኛ አድሎክዊ ያልሆነ ፖሊሲ።

የTrillium Community Health Plan የክልል እና የፌዴራል ሲቪል መብቶች ህጎችን መከተል አለባቸው። በአንድ ሰው ምክንያት ሰዎችን (አባላትን ወይም እምቅ አባላትን) በማናቸውም ፕሮግራሞቻችን ወይም ተግባሮቻችን ላይ ኢ-ፍትሃዊ በሆነ መንገድ መያዝ አንችልም፡-

- ዕድሜ
- አካል ጉዳተኝነት
- የጾታ ማንነት
- የጋብቻ ሁኔታ
- ብሔራዊ ምንጭ
- ዘር
- ሃይማኖት
- ቀለም
- ጾታ
- የጾታ ዝንባሌ
- የጤና ሁኔታ እና የአገልግሎቶች ፍላጎት

ከላይ በተጠቀሱት በአንዱም ምክንያት ፍትሃዊ ያልሆነ አያያዝ እንደተደረገብዎ ከተሰማዎት ቅሬታ ወይም ቅሬታ ማቅረብ ይችላሉ።

ከTrillium Community Health Plan ጋር ቅሬታ ያቅርቡ (ወይም ያቅርቡ) በእነዚህ መንገዶች ያቅዱ፡-

- ስልክ፡- 541-214-3948
- የእኛን ቅሬታ አስተባባሪ ኤሚሊ ፋሬልን በ877-600-5472 TTY ይደውሉ፡- 711
- ፋክስ፡- 844-805-3991
- ደብዳቤ፡- የTrillium Community Health Plan  
PO Box 11740  
Eugene, OR 97440-3940
- Email: [Grievances@TrilliumCHP.com](mailto:Grievances@TrilliumCHP.com)
- ድር: [www.trilliumohp.com/members/oregon-health-plan/for-members/member-satisfaction.html](http://www.trilliumohp.com/members/oregon-health-plan/for-members/member-satisfaction.html)

ቅሬታ ለማቅረብ እገዛ ይፈልጋሉ? ለደንበኛ አገልግሎት፣ ለአቻ ደህንነት ባለሙያ ወይም ለግል ጤና አሳሽ ይደውሉ። እንዲሁም ከእነዚህ ድርጅቶች ለአንዳቸውም ቅሬታ የማቅረብ መብት አልዎት፡

### የ Oregon Health Authority (OHA) Civil Rights

- ስልክ፡ 844-882-7889, TTY 711
- ድር: [www.oregon.gov/OHA/OEI](http://www.oregon.gov/OHA/OEI)
- ኢሜይል፡- [OHA.PublicCivilRights@odhsoha.oregon.gov](mailto:OHA.PublicCivilRights@odhsoha.oregon.gov)
- ደብዳቤ፡- Office of Equity and Inclusion Division  
421 SW Oak St., Suite 750  
Portland, OR 97204

## የሠራተኛ እና ኢንዱስትሪዎች ቢሮ የሲቪል መብቶች ክፍል

- ስልክ: 971-673-0764
- ድር: [www.oregon.gov/boli/civil-rights](http://www.oregon.gov/boli/civil-rights)
- Email: [crdemail@boli.state.or.us](mailto:crdemail@boli.state.or.us)
- ደብዳቤ:- Bureau of Labor and Industries Civil Rights Division  
800 NE Oregon St., Suite 1045  
Portland, OR 97232

## የU.S. የጤና እና የሰብአዊ አገልግሎቶች ቢሮ ለሲቪል መብቶች (ቢሮ ለሲቪል መብቶች, OCR)

- ድር: <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/smartscreen/main.jsf>
- ስልክ: 800-368-1019, TDD: 800-537-7697
- ኢሜይል:- [OCRComplaint@hhs.gov](mailto:OCRComplaint@hhs.gov)
- ደብዳቤ:- Office for Civil Rights  
200 Independence Ave. SW, Room 509F, HHH Bldg.  
Washington, DC 20201

## የእርስዎን መረጃ በምስጢር እናቆየዋለን።

የእርስዎን መዝገቦች ማየት ለሚያስፈልጋቸው ሰዎች ብቻ ነው የምናጋራው። ይህ ለህክምና ወይም ለክፍያ ምክንያቶች ሊሆን ይችላል። መዝገቦችዎን ማን እንደሚያይ መወሰን ይችላሉ። አንድ ሰው የእርስዎን መዝገቦች እንዲያይ ካልፈለጉ ወይም መዝገቦችዎን ለአንድ ሰው እንድናካፍል ከፈለጉ በጽሁፍ ይንገሩን። ቅጹ

በ[www.trilliumohp.com/members/oregon-health-plan/for-members/handbooks-forms.html](http://www.trilliumohp.com/members/oregon-health-plan/for-members/handbooks-forms.html) ላይ ሊገኝ ይችላል እና ወደ [ProtectMyInfo@TrilliumCHP.com](mailto:ProtectMyInfo@TrilliumCHP.com) ይላካል። የእርስዎን መዝገቦች ከማን ጋር እንዳጋራን ዝርዝር ሊጠይቁን ይችላሉ።

የጤና ኢንሹራንስ ተንቀሳቃሽነት እና ተጠያቂነት ህግ (HIPAA) የሚባል ህግ የህክምና መዝገቦችዎን ይጠብቃል እና ሚስጥራዊ ያደርጋቸዋል። ይህ ሚስጥራዊነት ተብሎም ይጠራል። የአባሎቻችንን የግል መረጃ እንዴት እንደምንጠቀም የሚያብራራ የግላዊነት ልማዶች ማስታወቂያ የሚባል ወረቀት አለን። ከጠየቁ እንልክልዎታለን። በቀላሉ ለደንበኛ አገልግሎት ይደውሉ እና የግላዊነት ልማዶችን ማስታወቂያ ይጠይቁ። እንዲሁም በ[www.trilliumohp.com](http://www.trilliumohp.com) ላይ የገጹን ግርጌ በማሸብለል እና "የግላዊነት ልማዶች ማስታወቂያ" ላይ ጠቅ በማድረግ ሊያዩት ይችላሉ።

## የጤና መዝገቦች።

የጤና መዝገብ የእርስዎ የጤና ሁኔታ እና የተጠቀሙባቸው አገልግሎቶች አሉት። እንዲሁም ለእርስዎ የተደረጉ ሪፈራሎችን ያሳያል።

### በጤና መዝገቦች ምን ማድረግ ይችላሉ?

- እንደ አስፈላጊነቱ መዝገብዎን ለሌላ አገልግሎት አቅራቢ ይላኩ።
- መዝገቦችዎን ለማስተካከል ወይም ለማረም ይጠይቁ።
- የእርስዎን መዝገቦች ቅጂ ያግኙ፣ ይህን ጨምሮ፣ ግን በሚከተሉት አይወሰንም:-
  - የሕክምና መዛግብት ከአቅራቢዎ
  - ከጥርስ ሀኪምዎ የጥርስ መዝገቦች

○ ከTrillium Community Health Plan መዛግብት

ሕጉ መዳረሻዎን የሚገድብበት ጊዜ ሊኖር ይችላል። ለተጠየቁት መዝገቦች ቅጂ በተመጣጣኝ መጠን ሊያስከፍልዎት ይችላል።

**አንዳንድ መዝገቦች ሊጋሩ አይችሉም።**

አቅራቢው በሙያቸው ገምግሞው መዝገቦችን ማካፈል በእርስዎ፣ በሌሎች ወይም በህብረተሰቡ ላይ “ግልጽ እና አፋጣኝ” አደጋ ሊፈጥር በሚችልበት ጊዜ የጤና መዝገቦችን ማጋራት አይችልም። አቅራቢው ለፍርድ ቤት ጉዳይ የተዘጋጁ መዝገቦችን ማጋራት አይችልም።

# በዚህ የመመሪያ መፅሀፍ ውስጥ ያለው

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| ነፃ እገዛ በሌሎች ቋንቋዎች እና ቅርጾች።                      | 3  |
| መረጃን በሌላ ቋንቋ ወይም ቅርጽ ያግኙ።                       | 3  |
| አስተርጓሚ ሊኖርዎት ይችላል።                              | 4  |
| የኛ አድሎአዊ ያልሆነ ፖሊሲ።                              | 10 |
| የእርስዎን መረጃ በምስጢር እናቆየዋለን።                       | 11 |
| የጤና መዝገቦች።                                      | 11 |
| ወደ Trillium Community Health Plan እንኳን በደህና መጡ! | 16 |
| አግኙን።                                           | 17 |
| አስፈላጊ የስልክ ቁጥሮች።                                | 17 |
| የ Oregon Health Plan ያነጋግሩ።                     | 18 |
| የእርስዎ መብቶች እና ኃላፊነቶች።                           | 19 |
| እንደ OHP አባል ያለዎት መብቶች።                          | 19 |
| እንደ OHP አባል ያለዎት ኃላፊነት።                         | 21 |
| ነፍሰ ጡር የሆኑ አባላት።                                | 23 |
| የአሜሪካ ህንድ እና የአላስካ ተወላጅ አባላት።                   | 23 |
| ወዲያውኑ አገልግሎት የሚፈልጉ አዲስ አባላት።                    | 24 |
| ስለ ጤንነትዎ ዳሰሳ።                                   | 24 |
| የእርስዎ ጥቅሞች።                                     | 26 |
| OHP ምን እንደሚሸፍን አረጋጎ እንዴት እንደሚወስን።               | 26 |
| ማጽደቅን ማግኘት፣ እንዲሁም ቅድመ ፍቃድ (PA) ተብሎም ይጠራል።       | 26 |
| የአቅራቢዎች ሪፈራሎች እና እራስ-ማጣቀሻዎች።                    | 27 |
| የአካላዊ ጤና ጥቅሞች።                                  | 27 |
| የአእምሮ ጤና አጠባበቅ ጥቅሞች።                            | 33 |
| የቁስ አጠቃቀም ሕክምና ጥቅሞች።                            | 34 |
| የጥርስ ጥቅማጥቅሞች።                                   | 35 |
| የሚፈልጉትን እንክብካቤ ማግኘት።                            | 40 |
| ለመንከባከብ ምን ያህል ጊዜ ይወስዳል።                        | 41 |
| ዋና ተንከባካቢዎች (PCPs)።                             | 43 |
| የአቅራቢ ማውጫ።                                      | 44 |
| ቀጠሮ ይያዙ።                                        | 44 |
| እንክብካቤዎን በእንክብካቤ ማስተባበሪያ ማደራጀት ላይ እገዛን ያግኙ።     | 46 |
| የከፍተኛ እንክብካቤ ማስተባበሪያ                            | 48 |



|                                                                   |    |
|-------------------------------------------------------------------|----|
| ከ21 ዓመት በታች ለሆኑ አባላት ልዩ የማጣሪያ እና የመከላከያ እንክብካቤ።                   | 50 |
| ባህላዊ የጤና ሰራተኞች (THW)።                                             | 52 |
| ተጨማሪ አገልግሎቶች                                                      | 54 |
| በአገልግሎቶች ምትክ (ILOS)                                               | 54 |
| በአገልግሎቶች ምትክ (ILOS)                                               | 54 |
| ከጤና ጋር የተገናኙ አገልግሎቶች                                              | 55 |
| ለመንከባከብ ነጻ ጉዞዎች                                                   | 58 |
| በቪዲዮ ወይም በስልክ እንክብካቤ ማግኘት።                                        | 62 |
| በሐኪም የታዘዙ መድኃኒቶች።                                                 | 64 |
| እኛ የማንሸፍናቸው አገልግሎቶች።                                              | 66 |
| ሆስፒታሎች።                                                           | 67 |
| አስቸኳይ እንክብካቤ።                                                     | 67 |
| የድንገተኛ ጊዜ እንክብካቤ                                                  | 71 |
| አካላዊ ድንገተኛ አደጋዎች                                                  | 71 |
| የጥርስ ድንገተኛ አደጋዎች                                                  | 71 |
| የባህሪ ጤና ቀውስ እና ድንገተኛ አደጋዎች                                        | 73 |
| ከድንገተኛ አደጋ በኋላ የክትትል እንክብካቤ                                       | 75 |
| ከቤት ርቀው ይንከባከቡ                                                    | 76 |
| የታቀደ እንክብካቤ ከስቴት ውጭ                                               | 76 |
| የአደጋ ጊዜ እንክብካቤ ከቤት ርቆ                                             | 76 |
| የአገልግሎቶች ሂሳቦች                                                     | 77 |
| POHP አባላት ለተሸፈኑ አገልግሎቶች ሂሳቦችን አይከፍሉም።                             | 77 |
| የምትከፍላቸው አገልግሎቶች ሊኖሩ ይችላሉ።                                        | 78 |
| ለመክፈል ስምምነት እንዲፈርሙ ሊጠየቁ ይችላሉ።                                     | 79 |
| ለአገልግሎቶች እና ደረሰኞች መክፈልን በተመለከተ ጠቃሚ ምክሮች።                          | 80 |
| POHP እና Medicare ያላቸው አባላት።                                       | 82 |
| CCOs መቀየር እና እንክብካቤን ማንቀሳቀስ                                       | 83 |
| CCO መቀየር ወይም መተው ሲችሉ።                                             | 83 |
| የእርስዎን CCO እንዴት እንደሚቀይሩ ወይም እንደሚለቁ                                | 84 |
| PTTrillium Community Health Plan በተወሰኑ ምክንያቶች እንድትለቁ ሊጠይቅዎት ይችላል። | 84 |
| CCO ሲቀይሩ ወይም ሲወጡ ይንከባከቡ                                           | 86 |
| የህይወት መጨረሻ ውሳኔዎች።                                                 | 87 |
| የቅድሚያ መመሪያዎች።                                                     | 87 |
| በPOLST እና በቅድሚያ መመሪያ መካከል ያለው ልዩነት ምንድን ነው?                       | 89 |
| ለአእምሮ ጤና ሕክምና የተሰጠ መግለጫ።                                          | 89 |

|                                                |    |
|------------------------------------------------|----|
| ማጭበርበርን፣ ብክነትን እና አላግባብ መጠቀምን ሪፖርት ማድረግ። ..... | 91 |
| ቅሬታዎች፣ ቅሬታዎች፣ ይግባኞች እና ፍትሃዊ ችሎቶች .....         | 93 |
| ቅሬታ ማቅረብ ይችላሉ.....                             | 93 |
| የወሰንነውን ውሳኔ እንድንቀይር ሊጠይቁን ይችላሉ።.....           | 95 |
| ስለ ይግባኝ እና ችሎቶች ጥያቄዎች እና መልሶች.....             | 98 |
| የሚታወቁ ቃላት .....                                | 99 |

# ወደ Trillium Community Health Plan እንኳን በደህና መጡ!

የTrillium Community Health Plan አካል በመሆንዎ ደስ ብሎናል። የTrillium Community Health Plan በጤናዎ ላይ ለመርዳት ደስተኛ ነው። የምንችለውን ምርጥ እንክብካቤ ልንሰጥዎ እንፈልጋለን።

እቅድዎን እንዴት እንደሚጠቀሙ ማወቅ አስፈላጊ ነው። ይህ የመመሪያ መፅሀፍ ስለ ኩባንያችን፣ እንዴት እንክብካቤ እንደሚደረግ እና ከጥቅማጥቅሞችዎ ምርጡን እንዴት ማግኘት እንደሚችሉ ይነግርዎታል።

## OHP እና የTrillium Community Health Plan እንዴት አብረው እንደሚሰሩ

የOregon Health Plan (OHP) ለአራጋውያን ነፃ የጤና እንክብካቤ ሽፋን ነው። OHP Oregon ሜዲኬይድ ፕሮግራም ነው። የአካል፣ የጥርስ እና የባህሪ ጤና አጠባበቅ አገልግሎቶችን (የአእምሮ ጤና እና የቁስ አጠቃቀም መዛባት ህክምናን) ይሸፍናል። OHP በመድሃኒት ማዘዣዎች እና ለመንከባከብ በሚያሸከረክሩት ጉዞዎች ላይም ይረዳል።

OHP የእርስዎን ጥቅማጥቅሞች ለመጠቀም የሚረዱ የአካባቢ የጤና ዕቅዶች አሉት። ዕቅዶቹ የተቀናጁ እንክብካቤ ድርጅቶች ወይም CCOዎች ይባላሉ። የTrillium Community Health Plan CCO ነው።

CCOs ያደራጃል እና ለጤና እንክብካቤዎ ይከፍላሉ። እንዴት እንደሚንከባከቡ ለማሻሻል ለዶክተሮች ወይም ለአቅራቢዎች በተለያዩ መንገድ እንከፍላለን። ይህ አቅራቢዎች አጠቃላይ ጤናዎን በማሻሻል ላይ እንዲያተኩሩ ይረዳል። ለአቅራቢዎች እንዴት እንደምንከፍል የመጠየቅ መብት አልዎት። የአቅራቢ ክፍያዎች ወይም ማበረታቻዎች የእርስዎን እንክብካቤ ወይም ጥቅማጥቅሞችን እንዴት እንደሚያገኙ አይለውጡም። ለበለጠ መረጃ ለደንበኛ አገልግሎት በ877-600-5472 ይደውሉ።

ሁሉም CCOs ተመሳሳይ የOHP ጥቅማጥቅሞችን ይሰጣሉ። አንዳንዶቹ እንደ አዲስ የህጻን እቃዎች እና የጂም አባልነቶች ያሉ ተጨማሪ አገልግሎቶችን ይሰጣሉ። ስለ Trillium Community Health Plan ጥቅሞች በገጽ 50 ላይ የበለጠ ይረዱ።

## አግኙን።

የTrillium Community Health Plan ቢሮ ከሰኞ እስከ ዓርብ፣ ከከጥዋቱ 8:00 ሰዓት እስከ ምሽት 5:00 ሰዓት ክፍት ነው።

እኛ በአዲስ ዓመት ቀን፣ በማርቲን ሉተር ኪንግ ጁኒየር ቀን፣ የመታሰቢያ ቀን፣ የነጻነት ቀን፣ የሰራተኛ ቀን፣ የምስጋና ቀን፣ ዓርብ ከምስጋና በኋላ፣ የገና ዋዜማ፣ ገና እና አዲስ ዓመት ዋዜማ ዝግ ነን።

የመስሪያ ቤታችን ቦታ፡

የTrillium Community Health Plan  
13221 SW 68th Parkway, Ste 315  
Tigard, OR 97223

ነጻ ጥራ፡- 877-600-5472፣ TTY 711፣ ወይም የቋንቋ መዳረሻ በ877-600-5472።

ፋክስ፡- 844-805-3991።

መስመር ላይ፡ [www.TrilliumOHP.com](http://www.TrilliumOHP.com)

የፖስታ አድራሻ፡- የTrillium Community Health Plan  
PO Box 11740  
Eugene, OR 97440-3940

## አስፈላጊ የስልክ ቁጥሮች።

- የሕክምና ጥቅሞች እና እንክብካቤ

ለደንበኛ አገልግሎት ይደውሉ፡- 877-600-5472። የ TTY ተጠቃሚዎች፣ እባክዎን 711 ይደውሉ።

ሰዓታት፡ ከሰኞ እስከ ዓርብ ከጥዋቱ 8:00 ሰዓት እስከ ምሽት 5:00 ሰዓት።

በገጽ 24 ላይ ስለ ሕክምና ጥቅሞች እና እንክብካቤ ይወቁ።

- የፋርማሲ ጥቅሞች

የፋርማሲ ደንበኛ አገልግሎት፡- 877-600-5472። የ TTY ተጠቃሚዎች፣ 711 ይደውሉ።

ሰዓታት፡ ከሰኞ እስከ ዓርብ ከጥዋቱ 8:00 ሰዓት እስከ ምሽት 5:00 ሰዓት

በገጽ 60 ላይ ስለ ፋርማሲ ጥቅማጥቅሞች ይወቁ።

- የባህሪ ጤና፣ የመድሃኒት፣ የአልኮሆል ጥገኝነት፣ ወይም የዕፅ አጠቃቀም መዛባት ህክምና ጥቅሞች እና እንክብካቤ

የደንበኞች አገልግሎት፡- 877-600-5472። የ TTY ተጠቃሚዎች፣ እባክዎን 711 ይደውሉ።

ሰዓታት፡ ከሰኞ እስከ ዓርብ ከጥዋቱ 8:00 ሰዓት እስከ ምሽት 5:00 ሰዓት

ስለ ባህሪ ጤና ጥቅሞች በገጽ 30 ላይ ይማሩ።

- የጥርስ እንክብካቤ እና ጥቅሞች

Advantage Dental Services

የደንበኛ አገልግሎት ከክፍያ ነጻ 1-866-268-9631 TTY: 711

Capitol Dental Care

የደንበኛ አገልግሎት 1-503-585-5205 ወይም ከክፍያ ነጻ 1-800-525-6800

TTY: 1-800-735-2900

## Oregon Dental Service

የደንበኛ አገልግሎት 1-503-243-2987 ወይም ከክፍያ ነጻ 1-800-342-0526

- TTY: 1-503-243-3958 ወይም 1-800-466-6313

- ወደ አካላዊ እንክብካቤ፣ የጥርስ ህክምና ወይም የባህሪ ጤና እንክብካቤ ነጻ ጉዞ

ወደ አካላዊ እንክብካቤ፣ የጥርስ ህክምና እና የባህሪ ጤና ጉብኝት ነጻ መጓጓዣ ማግኘት ይቻላል። ጉዞ ለማዘጋጀት 877-600-5472 ይደውሉ። የ TTY ተጠቃሚዎች፣ እባክዎን 711 ይደውሉ።

ሰዓታት፡ ከሰኞ እስከ ዓርብ ከጥዋቱ 8:00 ሰዓት እስከ ምሽቱ 5:00 ሰዓት በአዲስ ዓመት፣ በማርቲን ሉተር ኪንግ ጁኒየር ቀን፣ መታሰቢያ ቀን፣ የነጻነት ቀን፣ የሰራተኛ ቀን፣ የምስጋና ቀን፣ ከምስጋና በኋላ ያለው አረብ፣ የገና ዋዜማ፣ ገና እና አዲስ ዓመት ዋዜማ ላይ ዝግ ነን።

ለመንከባከብ ስለ ጉዞዎች በገጽ 54 ላይ የበለጠ ይወቁ።

## የ Oregon Health Plan ያነጋግሩ።

የOHP የደንበኞች አገልግሎት ሊረዳ ይችላል፡-

- አድራሻ፣ ስልክ ቁጥር፣ የቤተሰብ ሁኔታ ወይም ሌላ መረጃ ይቀይሩ
- የጠፋውን Oregon Health መታወቂያ ካርድ ይተኩ
- ጥቅማጥቅሞችን በማመልከት ወይም በማደስ ላይ እገዛን ያግኙ
- ከማህበረሰብ አጋር የአካባቢ እርዳታ ያግኙ

## የ OHP ደንበኛ አገልግሎትን እንዴት ማግኘት እንደሚቻል።

- ይደውሉ፡- 800-699-9075 ከክፍያ ነጻ (TTY 711)
- ድር፡ [www.OHP.Oregon.gov](http://www.OHP.Oregon.gov)
- ኢሜይል፡- ኢሜይልዎን ወደ [Oregon.Benefits@odhsoha.oregon.gov](mailto:Oregon.Benefits@odhsoha.oregon.gov) ለመላክ በ <https://secureemail.dhsoha.state.or.us/encrypt> ላይ ደህንነቱ የተጠበቀ የኢሜይል ጣቢያ ይጠቀሙ።
  - ሙሉ ስምዎን፣ የትውልድ ቀንዎን፣ Oregon Health መታወቂያ ቁጥርዎን፣ አድራሻዎን እና ስልክ ቁጥርዎን ይገባሉ።

## የእርስዎ መብቶች እና ኃላፊነቶች።

የTrillium Community Health Plan አባል እንደመሆንዎ መብቶች አሉ። OHP ሲያገኙ ማድረግ ያለብዎት ሀላፊነቶች ወይም ነገሮችም አሉ። እዚህ ስለተዘረዘሩት መብቶች እና ግዴታዎች ማንኛቸውም ጥያቄዎች ካሉዎት ለደንበኛ አገልግሎት በ 877-600-5472 ይደውሉ።

ያለ መጥፎ ምላሽ ወይም አድልዎ የአባልነት መብቶችዎን የመጠቀም መብት አለዎት። መብትዎ ያልተከበረ ሆኖ ከተሰማዎት ቅሬታ ማቅረብ ይችላሉ። በገጽ 87 ላይ ቅሬታ ስለማቅረብ የበለጠ ይወቁ። እንዲሁም ለOregon Health Authority እንባ ጠባቂ በ877-642-0450 (TTY 711) መደወል ይችላሉ።

በ[www.oregon.gov/oha/ERD/Pages/Ombuds-Program.aspx](http://www.oregon.gov/oha/ERD/Pages/Ombuds-Program.aspx) ላይ ደህንነቱ የተጠበቀ ኢሜይል መላክ ይችላሉ።

ከ18 ዓመት በታች የሆኑ ሰዎች (አካለ መጠን ያልደረሱ) በራሳቸው የጤና እንክብካቤ አገልግሎት ሊፈልጉ የሚችሉበት ወይም የሚያስፈልጋቸው ጊዜዎች አሉ። የበለጠ ለመረዳት፣ “ጥቃቅን መብቶች፡- ለጤና እንክብካቤ ማግኘት እና ፈቃድ። ይህ ትንሽ መፅሀፍ ለአካለ መጠን ያልደረሱ ልጆች በራሳቸው ሊያገኙ የሚችሉትን የአገልግሎት ዓይነቶች እና የጤና መዝገቦቻቸው እንዴት እንደሚገኙ ይነግርዎታል። በ[www.OHP.Oregon.gov](http://www.OHP.Oregon.gov) ላይ ሊያነቡት ይችላሉ።

«አነስተኛ መብቶች እና የእንክብካቤ መዳረሻ» ላይ ይገኛል። ወይም ወደሚከተለው ይሂዱ፡-

<https://sharedsystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/le9541.pdf>

## እንደ OHP አባል ያለዎት መብቶች።

### እንደዚህ ዓይነት መታከም መብት አለዎት

- በክብር፣ በአክብሮት እና ለግላዊነትዎ አሳቢነት ይኑርዎት።
- ልክ እንደሌሎች የጤና እንክብካቤ የሚፈልጉ ሰዎች በአገልግሎት አቅራቢዎች ይታከሙ።
- አጠቃላይ እንክብካቤዎን የማስተዳደር ኃላፊነት ካለው የእንክብካቤ ቡድን ጋር የተረጋጋ ግንኙነት ይኑርዎት።
- እርስዎን ለመንከባከብ፣ እርስዎን ለመቅጣት ወይም ማድረግ የማትፈልገውን ነገር እንድታደርግ ስለምትችል ከሰዎች አትታቀብ ወይም አትራቅ።

### ይህን መረጃ የማግኘት መብት አለዎት

- ቁሳቁሶች እርስዎ በሚረዱት መንገድ እና ቋንቋ ተብራርተዋል። (ገጽ 3 ይመልከቱ)
- ስለ CCOዎች እና የጤና አጠባበቅ ስርዓቱን እንዴት እንደሚጠቀሙ የሚነግሩዎት ቁሳቁሶች። (የአባል መመሪያ መፅሀፍ ለዚህ ጥሩ ምንጭ ነው)
- መብቶችዎን፣ ኃላፊነቶችዎን፣ ጥቅማጥቅሞችዎን፣ አገልግሎቶችን እንዴት ማግኘት እንደሚችሉ እና በድንገተኛ ጊዜ ምን ማድረግ እንዳለበት የሚነግሩዎት የጽሁፍ ቁሳቁሶች። (የአባል መመሪያ መፅሀፍ ለዚህ ጥሩ ምንጭ ነው)
- ስለ ህክምናዎ ጥሩ ውሳኔዎችን እንዲወስኑ ስለ ሁኔታዎ መረጃ፣ ምን እንደሚሸፈን እና ያልተሸፈነው ነገር መረጃ። ይህንን መረጃ ለእርስዎ በሚስማማ ቋንቋ እና ቅርጸት ያግኙ።



- የእርስዎን ሁኔታዎች፣ የሚያገኛቸውን አገልግሎቶች እና ረፈራሎች የሚከታተል የጤና መዝገብ። (ገጽ 11 ይመልከቱ)
- የእርስዎን የጤና መዝገቦች መዳረሻ ይኑርዎት
- የጤና መዝገቦችዎን ለአገልግሎት አቅራቢ ያጋሩ።
- ጥቅማ ጥቅሞች ከመከሰቱ በፊት ስለ እምቢታ ወይም ለውጥ የተጻፈ ማስታወቂያ። በፌደራል ወይም በክልል ህጎች ካልተፈለገ ማስታወቂያ ሊያገኙ ይችላሉ።
- ከአሁን በኋላ በአውታረ መረብ ውስጥ ስለሌሉ አቅራቢዎች የተጻፈ ማስታወቂያ።
- ቀጠሮው ከተሰረዘ በኋላ ይገኛል።

## ይህንን እንክብካቤ የማግኘት መብት አለዎት

- እርስዎን በማዕከሉ ውስጥ የሚያስቀምጡ እንክብካቤ እና አገልግሎቶች። ምርጫን፣ ነፃነትን እና ክብርን የሚሰጥ እንክብካቤ ያግኙ። ይህ እንክብካቤ በጤና ፍላጎቶችዎ ላይ የተመሰረተ እና የተግባር ደረጃዎችን ያሟላል።
- የእርስዎን የባህል እና የቋንቋ ፍላጎቶች የሚያገናዝቡ እና ለሚኖሩበት ቦታ ቅርብ የሆኑ አገልግሎቶች። የሚገኝ ከሆነ አገልግሎቶችን በባህላዊ ባልሆኑ መቼቶች ማግኘት ይችላሉ (ገጽ 48 ይመልከቱ)።
- የእንክብካቤ ማስተባበር፣ ማህበረሰብን መሰረት ያደረገ እንክብካቤ እና በእንክብካቤ ሽግግሮች ላይ ከባህልና ቋንቋ ጋር በሚስማማ መንገድ እገዛ ያድርጉ። ይህ ከሆስፒታል ወይም ከተቋም እንዲርቁ ይረዳዎታል።
- ምን ዓይነት የጤና ሁኔታ እንዳለዎት ለማወቅ የሚያስፈልጉ አገልግሎቶች።
- የጤና እንክብካቤ ስርዓቱን ለመጠቀም ይረዱ። የሚፈልጉትን የባህል እና የቋንቋ ድጋፍ ያግኙ። (ገጽ 48 ይመልከቱ)። ይህ ሊሆን ይችላል፡-
  - የተረጋገጠ ወይም ብቁ የጤና አስተርጓሚዎች።
  - የተመሰከረላቸው ባህላዊ የጤና ባለሙያዎች።
    - የማህበረሰብ ጤና ሰራተኞች።
    - የአቻ ደህንነት ባለሙያዎች።
    - የአቻ ድጋፍ ስፔሻሊስቶች።
    - አዋላጅ
    - የግል ጤና አሳሾች
- በCCCO ፖሊሲዎች እና ሂደቶች ላይ ሙሉ በሙሉ የሰለጠኑ የCCCO ሰራተኞች እገዛ።
- የተሸፈኑ የመከላከያ አገልግሎቶች። (ገጽ 24ን ተመልከት)።
- አስቸኳይ እና የድንገተኛ ጊዜ አገልግሎቶች በቀን 24 ሰዓት በሳምንት 7 ቀናት ያለፈቃድ ወይም ፍቃድ። (ገጽ 63 ይመልከቱ)።
- በጤናዎ ላይ ተመስርተው ለሚያስፈልጉ የተሸፈኑ የተቀናጁ አገልግሎቶች ወደ ልዩ አገልግሎት ሰጪዎች ማጣቀሻዎች። (ገጽ 24 ይመልከቱ)።

## እነዚህን ነገሮች የማድረግ መብት አለዎት

- አቅራቢዎችዎን የመምረጥ እና ምርጫዎችን የመቀየር። (ገጽ 39 ተመልከት)
- ጓደኛ፣ የቤተሰብ አባል ወይም ረዳት ወደ ቀጠሮዎ እንዲመጣ ማድረግ።
- የሕክምና ዕቅድዎን በማውጣት ንቁ ተሳትፎ ማድረግ።
- በአገልግሎቶቹ መስማማት ወይም እምቢ የማለት። በእርስዎ ውሳኔ ላይ በመመስረት ምን ሊከሰት እንደሚችል የማወቅ። በፍርድ ቤት የታዘዘ አገልግሎት ውድቅ ማድረግ አይቻልም።
- ያለ አቅራቢ ፈቃድ እራስዎን ወደ የባህሪ ጤና ወይም የቤተሰብ ምጣኔ አገልግሎት ሪፈር ማድረግ።
- ለህክምና ምኞቶች መግለጫ መስጠት። ይህ ማለት የሕክምና፣ የቀዶ ጥገና ወይም የባህሪ ጤና ሕክምናን ለመቀበል ወይም ላለመቀበል ፍላጎትዎ ነው። እንዲሁም በ ORS 127 ውስጥ የተዘረዘሩትን የጤና አጠባበቅ መመሪያዎችን የማውጣት እና የውክልና ስልጣን የመስጠት መብት ማለት ነው። (ገጽ 82 ተመልከት)።
- ቅሬታ የማቅረብ ወይም ይግባኝ የመጠየቅ። ይህን ሲያደርጉ hTrillium Community Health Plan ምላሽ ማግኘት። (ገጽ 87 ተመልከት)
  - በTrillium Community Health Plan ውሳኔ የማይስማሙ ከሆነ ግዛቱን እንዲገመግም መጠየቅ። ይህ ችሎት ይባላል።
- ለሁሉም እንግሊዝኛ ላልሆኑ ቋንቋዎች እና የምልክት ቋንቋዎች የተመሰከረ ወይም ብቁ የሆነ የጤና አስተርጓሚ የማግኘት (ገጽ 4 ይመልከቱ)።

## እንደ OHP አባል ያለዎት ሃላፊነት።

### ሌሎችን በዚህ መንገድ መያዝ አለብዎት

- የTrillium Community Health Plan ሰራተኞችን፣ አቅራቢዎችን እና ሌሎችን በአክብሮት ይያዙ።
- ምርጡን እንክብካቤ እንዲሰጡ ለአቅራቢዎችዎ ታማኝ ይሁኑ።

### ይህንን መረጃ ለOHP መንገር አለቦት

በሚከተለው ጊዜ ለ OHP በ 800-699-9075 (TTY 711) ይደውሉ፡-

- የፖስታ አድራሻዎን ሲቀይሩ ወይም ሲለውጡ።
- ማንኛውም ቤተሰብ ወደ ቤትዎ ከገባ ወይም ከወጣ።
- ስልክ ቁጥርዎን ሲቀይሩ።
- እርጉዝ ሲሆኑ እና በሚወልዱበት ጊዜ።
- ሌላ ኢንሹራንስ ካልዎት።

## በእነዚህ መንገዶች በእንክብካቤዎ ላይ መርዳት አለብዎት

- የመጀመሪያ ደረጃ እንክብካቤ አቅራቢዎን ወይም ክሊኒክዎን ይምረጡ ወይም ያግኙ።
- ጤናዎን ለመጠበቅ አመታዊ ምርመራዎችን፣ የጤና ጉብኝቶችን እና የመከላከያ እንክብካቤን ያድርጉ።
- ለቀጠሮዎች በሰዓቱ ይሁኑ። የሚዘገዩ ከሆነ፣ ቀድመው ይደውሉ ወይም ቀጠሮዎን መፈፀም ካልቻሉ ይሰርዙ።
- የሕክምና መታወቂያ ካርዶችዎን ወደ ቀጠሮዎች ይዘው ይምጡ። OHP እና ሌላ ማንኛውም የጤና መድን እንዳለዎት ለቢሮው ይነገሩ። በአደጋ ከተጎዳዎት ያሳውቁቸው።
- አገልግሎት ሰጪዎ የሕክምና ዕቅድዎን እንዲያዘጋጅ እርዱት። የህክምና ዕቅዱን ይከተሉ እና በእንክብካቤው ውስጥ በንቃት ይሳተፉ።
- ከአቅራቢዎችዎ የሚመጡ መመሪያዎችን ይከተሉ ወይም ሌላ አማራጭ ይጠይቁ።
- ካልተረዳዎ ስለ ሁኔታዎች፣ ህክምናዎች እና ሌሎች ከእንክብካቤ ጋር የተያያዙ ጉዳዮችን ይጠይቁ።
- ስለ ህክምናዎ በመረጃ ላይ የተመሰረተ ውሳኔ እንዲያደርጉ ለመርዳት ከአቅራቢዎች እና የእንክብካቤ ቡድኖች ያገኙትን መረጃ ይጠቀሙ።
- ድንገተኛ ካልሆነ በስተቀር የመጀመሪያ ደረጃ እንክብካቤ አቅራቢዎን ለሙከራ እና ለሌላ እንክብካቤ ፍላጎቶች ይጠቀሙ።
- ከTrillium Community Health Plan ጋር የማይሰራ ሰው ከፈለጉ ወይም ማየት ከፈለጉ በኔትወርክ ውስጥ ስፔሻሊስቶችን ይጠቀሙ ወይም ከአገልግሎት አቅራቢዎ ጋር ይስሩ።
- አስቸኳይ ወይም ድንገተኛ አገልግሎቶችን በአግባቡ ይጠቀሙ። እነዚህን አገልግሎቶች ከተጠቀሙ ለዋና እንክብካቤ ሰጪዎ በ72 ሰዓታት ውስጥ ይነገሩ።
- አቅራቢዎች የእርስዎን የጤና መዝገብ እንዲያገኙ ያግኙ። ለዚህ ቅጽ መፈረም ሊኖርብዎ ይችላል።
- ጉዳዮች፣ ቅሬታዎች ወይም እርዳታ ከፈለጉ ለTrillium Community Health Plan ይነገሩ።
- OHP ያልተሸፈኑ አገልግሎቶችን ይክፈሉ።
- በጉዳት ምክንያት ገንዘብ ካገኙ፣ በዚያ ጉዳት ምክንያት ለሰጠንዎት አገልግሎት ከTrillium Community Health Plan እንዲከፍል እርዱት።

## ነፍሰ ጡር የሆኑ አባላት

እርጉዝ ከሆኑ፣ OHP እርስዎን እና የልጅዎን ጤንነት ለመጠበቅ የሚያግዙ ተጨማሪ አገልግሎቶችን ይሰጣል። እርጉዝ ሲሆኑ፣ የTrillium Community Health Plan የሚፈልጉትን እንክብካቤ እንዲያገኙ ይረዳዎታል። ከእርግዝናዎ በኋላ ለአንድ ዓመት ያህል የወሊድዎን እና እንክብካቤዎን ሊሸፍን ይችላል።

### ከማቅረብዎ በፊት ምን ማድረግ እንዳለቦት እነሆ፡-

- ☐ **ልክ እንዳወቁ ለOHP እርጉዝ መሆንዎን ይነገሩ።** ወደ 800-699-9075 (TTY 711) ይደውሉ ወይም ወደ የመስመር ላይ መለያዎ በ[ONE.Oregon.gov](http://ONE.Oregon.gov) ይግቡ።
- ☐ **የማለቂያ ቀንዎን ለ OHP ይነገሩ።** ትክክለኛውን ቀን አሁን ማወቅ አያስፈልግዎትም። ለማድረስ ዝግጁ ከሆኑ ወዲያውኑ ይደውሉልን።
- ☐ **ስለ እርግዝና ጥቅሞችዎ ይጠይቁን።** ስማርት ጀምር ለልጅዎ (ስታርት ስማርት ፎር ዩር በይቢ፣ SSFB®) ለነፍሰ ጡር አባላት እና ለአዲስ ወላጆች የተዘጋጀ ፕሮግራም ነው። ይህ ፕሮግራም ለጤናማ እርግዝና አስፈላጊውን እንክብካቤ እንድታገኙ ይረዳዎታል። ወደ ቀጠሮዎችዎ በመሄድ እና ከSSFB እንክብካቤ አስተዳደር ቡድንዎ ጋር በመሳተፍ ሽልማቶችን ማግኘት ይችላሉ። እንዲሁም ከዱላ አገልግሎቶች ጋር በአውታረ መረብ ውስጥ ልናገናኘዎት እንችላለን። የበለጠ ለማወቅ በ 877-600-5472 ይደውሉልን።

### ካደረሱ በኋላ፡-

- ☐ **ወደ OHP ይደውሉ ወይም ሆስፒታሉ አዲስ የተወለደ ማስታወቂያ ወደ OHP እንዲልክ ይጠይቁ።** OHP ልጅዎን ከተወለደ ጀምሮ ይሸፍናል። ልጅዎ የTrillium Community Health Plan ይኖረዋል።

## የአሜሪካ ህንድ እና የአላስካ ተወላጅ አባላት።

የአሜሪካ ህንዶች እና የአላስካ ተወላጆች እንክብካቤ የሚያገኙበትን የመምረጥ መብት አላቸው። እንደ፡- የእኛ CCO አካል ያልሆኑ አቅራቢዎችን መጠቀም ይችላሉ።

- የጎሳ ደህንነት ማዕከሎች።
- የህንድ የጤና አገልግሎት (IHS) ክሊኒኮች።
- የሰሜን ምዕራብ ተወላጅ አሜሪካዊ ማገገሚያ ማህበር (NARA)።

**የአሜሪካ ህንዶች እና የአላስካ ተወላጆች ከእነዚህ አገልግሎት ሰጪዎች እንክብካቤ ለማግኘት ሪፈራል ወይም ፈቃድ አያስፈልጋቸውም።** እነዚህ አቅራቢዎች የTrillium Community Health Planን ማስከፈል አለባቸው። ለተሸፈነ ጥቅማጥቅሞች ብቻ እንከፍላለን። አንድ አገልግሎት ማጽደቅ ከሚያስፈልገው አቅራቢው መጀመሪያ መጠየቅ አለበት።

የአሜሪካ ህንዳዊ እና የአላስካ ተወላጆች Trillium Community Health Plan በማንኛውም ጊዜ ለቀው የመውጣት እና ለእንክብካቤያቸው የOHP ክፍያ ለአገልግሎት (ለአገልግሎት ነጻ፣ FFS) የማግኘት መብት አላቸው። የእርስዎን CCO ስለመውጣት ወይም ስለመቀየር በገጽ 78 የበለጠ ይወቁ።

## ወዲያውኑ አገልግሎት የሚፈልጉ አዲስ አባላት።

ለ OHP ወይም Trillium Community Health Plan አዲስ የሆኑ አባላት በተቻለ ፍጥነት የመድሃኒት ማዘዣዎች፣ አቅርቦቶች ወይም ሌሎች እቃዎች ወይም አገልግሎቶች ሊፈልጉ ይችላሉ። በTrillium Community Health Plan በመጀመሪያዎቹ 30 ቀናት ውስጥ የመጀመሪያ ደረጃ እንክብካቤ ሰጪዎን (PCP) ማየት ካልቻሉ፡-

- ወደ እንክብካቤ ማስተባበሪያ በ 877-600-5472 ይደውሉ። የሚፈልጉትን እንክብካቤ እንድታገኙ ሊረዱዎት ይችላሉ። (ለእንክብካቤ ማስተባበሪያ ገጽ 42 ይመልከቱ)
- በተቻለዎት ፍጥነት ከ PCPዎ ጋር ቀጠሮ ይያዙ። በTrillium Community Health Plan መታወቂያ ካርድ ላይ ስማቸውን እና ቁጥራቸውን ማግኘት ይችላሉ።
- ጥያቄዎች ካሉዎት እና ስለ ጥቅማ ጥቅሞችዎ ማወቅ ከፈለጉ ለደንበኛ አገልግሎት በ 877-600-5472 ይደውሉ። በሚፈልጉት ነገር ሊረዱዎት ይችላሉ።

## ስለ ጤንነትዎ ዳሰሳ።

Trillium Community Health Plan ጥቅማጥቅሞችን ለመገምገም እና በ90 ቀናት ውስጥ ስለጤንነታቸው ጥናት ለማድረግ አዲስ አባላትን በስልክ ለማግኘት ይሞክራል። ይህ የዳሰሳ ጥናት የጤና ስጋት ማጣሪያ ይባላል።

የጤና ስጋት ማጣሪያ የጤና አደጋዎችን ለመቀነስ፣ ጤናን ለመጠበቅ እና በሽታን ለመከላከል በማገዝ ስለ አጠቃላይ ጤናዎ ጥያቄዎች ያሉት የዳሰሳ ጥናት ነው።

ጥናቱ ስለ፡-

- የእርስዎ ልምዶች (እንደ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ፣ የአመጋገብ ልማድ፣ እና ሲያጨሱ ወይም አልኮል ከጠጡ)።
- ምን እንደሚሰማዎት (የመንፈስ ጭንቀት እንዳለበት ወይም የአእምሮ ጤና አቅራቢ እንደሚያስፈልግዎ ለማየት)።
- የእርስዎ አጠቃላይ ደህንነት እና የህክምና ታሪክ።
- የእርስዎ ዋና ቋንቋ።

የእርስዎን መልሶች ለማወቅ ይረዱናል፡-

- የዓይን ወይም የጥርስ ምርመራዎችን ጨምሮ ማንኛውንም የጤና ምርመራ ከፈለጉ።
- መደበኛ ወይም ልዩ የጤና እንክብካቤ ፍላጎቶች ካሉዎት።
- የእርስዎ ሥር የሰደደ ሁኔታዎች።
- የረጅም ጊዜ እንክብካቤ አገልግሎቶች እና ድጋፎች ከፈለጉ
- የደህንነት ስጋቶች።
- እንክብካቤ ለማግኘት ችግሮች ሊኖሩዎት ይችላሉ።
- ከእንክብካቤ ማስተባበር ወይም ከፍተኛ እንክብካቤ ማስተባበር ተጨማሪ እርዳታ ከፈለጉ። ለእንክብካቤ ማስተባበር እና ከፍተኛ እንክብካቤ ማስተባበር ገጽ 42 ይመልከቱ።

የእንክብካቤ አስተዳደር ቡድን አባል (ነርስ፣ ፈቃድ ያለው ክሊኒካል ማህበራዊ ሰራተኛ፣ ክሊኒካል ድጋፍ አስተባባሪ ወይም ፋርማሲስት) የዳሰሳ ጥናትዎን ይመለከታሉ። ስለፍላጎቶችዎ ለመነጋገር እና ጥቅማጥቅሞችዎን ለመረዳት እንዲረዱዎት ይደውሉልዎታል።

በየአመቱ አዲስ የዳሰሳ ጥናት ይላክልዎታል ወይም ጤናዎ ከተለወጠ።

የእርስዎን ዳሰሳ ካላገኘን መጠናቀቁን ለማረጋገጥ እንዲረዱን እንረዳለን። የዳሰሳ ጥናት እንድንልክልዎ ከፈለጉ ለTrillium Community Health Plan የደንበኞች አገልግሎት በ 877-600-5472 መደወል ይችላሉ እና አንዱን እንልክልዎታለን።

የእርስዎ የዳሰሳ ጥናት ከዶክተርዎ ወይም ከሌሎች አቅራቢዎች ጋር ሊጋራ ይችላል። Trillium Community Health Plan የዳሰሳ ጥናትዎን ለአቅራቢዎች ከማጋራቱ በፊት ፈቃድዎን ይጠይቃል።

## መከላከል አስፈላጊ ነው

የጤና ችግሮች ከመከሰታቸው በፊት መከላከል እንፈልጋለን። ይህንን የእንክብካቤዎ አስፈላጊ አካል ማድረግ ይችላሉ። በጤንነትዎ ላይ ምን እየሆነ እንዳለ ለማወቅ እባክዎን መደበኛ የጤና እና የጥርስ ምርመራዎችን ያድርጉ።

አንዳንድ የመከላከያ አገልግሎቶች ምሳሌዎች፡-

- ለህጻናት እና ለአዋቂዎች የተኩስ
- የጥርስ ምርመራዎች እና ማጽጃዎች
- ማሞግራም (የጡት ኤክስሬይ) ለሴቶች
- እርግዝና እና አዲስ የተወለደ እንክብካቤ
- የሴቶች ዓመታዊ ፈተናዎች
- ለወንዶች የፕሮስቴት ምርመራ
- ዓመታዊ ምርመራዎች
- የህጻን ልጅ የሐኪም መደበኛ ጉብኝት ምርመራዎች

ጤናማ አፍ የልብ እና የሰውነት ሙቀት እንዲጨምር ያደርጋል።

ማንኛውም ዓይነት ጥያቄ ካለዎት እባክዎን በ 877-600-5472 ወይም TTY ይደውሉልን፡- 877-600-5473።

# የእርስዎ ጥቅሞች።

## OHP ምን እንደሚሸፍን Oregon እንዴት እንደሚወስን።

እንደ OHP አባል ብዙ አገልግሎቶች ይገኛሉ። Oregon በምን አይነት አገልግሎቶች እንደሚከፈል እንደሚወስን ቅድሚያ በተሰጠው የጤና አገልግሎት ዝርዝር ላይ የተመሰረተ ነው። ይህ ዝርዝር በተለያዩ የሕክምና ሁኔታዎች (መመርመሪያዎች ተብለው ይጠራሉ) እና ሁኔታዎችን የሚያክሙ የአሰራር ዓይነቶችን ያቀፈ ነው። የሕክምና ባለሙያዎች ቡድን እና ተራ ዜጎች ዝርዝሩን ለማዘጋጀት አብረው ይሠራሉ። ይህ ቡድን የOregon Health ማስረጃ ግምገማ ኮሚሽን (HERC) ይባላል። በገዢው የተሾሙ ናቸው።

ዝርዝሩ የሁሉም ሁኔታዎች እና ህክምናዎቻቸው ጥምረት አለው። እነዚህ ሁኔታ/ሕክምና ጥንዶች ይባላሉ።

ሁኔታ/ህክምና ጥንዶች በዝርዝሩ ላይ የተቀመጡት እያንዳንዱ ሁኔታ ምን ያህል ከባድ እንደሆነ እና እያንዳንዱ ህክምና ምን ያህል ውጤታማ እንደሆነ በመለየት ነው። ሁሉም ሁኔታ እና ህክምና ጥንዶች በ OHP አይሸፈኑም። በዝርዝሩ ላይ “መስመሩ” የሚባል የማቆሚያ ነጥብ አለ። ከመስመሩ በላይ ያሉት ጥንዶች ይሸፈናሉ እና ከመስመሩ በታች ጥንዶች አይደሉም። ከመስመሩ በላይ ያሉ አንዳንድ ሁኔታዎች እና ህክምናዎች የተወሰኑ ህጎች አሏቸው።

ቅድሚያ ስለተሰጠው ዝርዝር የበለጠ ይወቁ በ፡-

[www.oregon.gov/oha/hsd/ohp/pages/prioritized-list.aspx](http://www.oregon.gov/oha/hsd/ohp/pages/prioritized-list.aspx)

## ማጽደቅን ማግኘት፣ እንዲሁም ቅድመ ፍቃድ (PA) ተብሎም ይጠራል።

አንዳንድ አገልግሎቶች አገልግሎቱን ከማግኘትዎ በፊት ፈቃድ ያስፈልጋቸዋል። ይህ “ቅድመ ፈቃድ (PA)” ወይም “ቅድመ ማጽደቅ” በመባል ይታወቃል። አገልግሎት አቅራቢዎ ለአገልግሎት ቅድመ ማጽደቅን ለመጠየቅ ከTrillium Community Health Plan ጋር ይሰራል። ስለ አገልግሎት ቅድመ ማጽደቅ ማንኛቸውም ጥያቄዎች ካሉዎት፣ የTrillium Community Health Plan የደንበኞች አገልግሎትን በ877-600-5472 ያግኙ።

ካልጸደቀ አገልግሎቱን ላያገኙ ይችላሉ። የጤና ሁኔታዎ በሚፈልገው ፍጥነት የPA ጥያቄዎችን እንገመግማለን። አብዛኛዎቹ ውሳኔዎች በ14 ቀናት ውስጥ ይደረጋሉ። አንዳንድ ጊዜ ውሳኔ እስከ 28 ቀናት ሊወስድ ይችላል። ይህ የሚሆነው ተጨማሪ መረጃ ስንጠብቅ ብቻ ነው። እርስዎ ወይም አገልግሎት አቅራቢዎ መደበኛውን የጊዜ ገደብ እንደተከተሉ ከተሰማዎት ህይወትዎን፣ ጤናዎን ወይም የመስራት ችሎታዎን አደጋ ላይ የሚጥሉ ከሆነ “የተፋጠነ የአገልግሎት ፈቃድ” ውሳኔ ማድረግ እንችላለን። የተፋጠነ የአገልግሎት ውሳኔዎች በተለምዶ በ72 ሰዓታት ውስጥ ይደረጋሉ፣ ነገር ግን የ14-ቀን ማራዘሚያ ሊኖር ይችላል። በማራዘሚያ ውሳኔ ካልተሰማሙ ቅሬታ የማቅረብ መብት አልዎት። እንዴት ቅሬታ ማቅረብ እንደሚችሉ ለማወቅ ገጽ 87 ይመልከቱ።

ለድንገተኛ ወይም ለአስቸኳይ አገልግሎት ወይም ለድንገተኛ እንክብካቤ አገልግሎት ማጽደቅ አያስፈልግም። ስለ ድንገተኛ አገልግሎት ለማወቅ ገጽ 67ን ይመልከቱ።



## የአቅራቢዎች ሪፈራሎች እና እራስ-ማጣቀሻዎች።

አንዳንድ አገልግሎቶችን ለማግኘት፣ ከዋና እንክብካቤ አቅራቢዎ (PCP) ሪፈራል ማግኘት ያስፈልግዎታል። ሪፈራል የአገልግሎት አስፈላጊነትን በመጥቀስ ከአቅራቢዎ የተጻፈ ትእዛዝ ነው።

የእርስዎ PCP እርስዎ የሚፈልጉትን አገልግሎት ሊሰጡዎት ካልቻሉ ወደ ልዩ ባለሙያተኛ ሊመሩዎት ይችላሉ። እርስዎ በሚኖሩበት ቦታ ቅርብ የሆነ ልዩ ባለሙያ ከሌለ ወይም Trillium Community Health Plan (በአውታረ መረብ ውስጥም ተብሎም ይጠራል) የሚሰራ ከአውታረ መረብ ውጭ እንክብካቤ ለማግኘት ከጤና ማስተባበሪያ ቡድን ጋር አብረው ሊሰሩ ይችላሉ። ይህ ከተከሰተ ምንም ተጨማሪ ወጪ የለም።

ብዙ ጊዜ የእርስዎ PCP የሚፈልጉትን አገልግሎት ሊያከናውን ይችላል። ወደ ጤና አጠባበቅ ስፔሻሊስት ሪፈራል ያስፈልግ ይሆናል ብለው ካሰቡ PCPዎን ይጠይቁ። ድንገተኛ ሁኔታ ካጋጠመዎት እና PCPዎን ማግኘት ካልቻሉ ሪፈራል አያስፈልግዎትም። አንዳንድ አገልግሎቶች ከአቅራቢዎ ሪፈራል አያስፈልጋቸውም። ይህ ራስን ሪፈራል ይባላል። **እራስን ርፈር ማድረግ** ማለት ማየት የሚፈልጉትን የአቅራቢውን አይነት ለማግኘት በአቅራቢው ማውጫ ውስጥ መመልከት ይችላሉ። ከአገልግሎት አቅራቢዎ ያለ ሪፈራል ጉብኝት ለማዘጋጀት ወደ አቅራቢው መደወል ይችላሉ። በገጽ 40 ላይ ስለ አቅራቢው ማውጫ የበለጠ ይወቁ።

እራስን መጥቀስ ከቻልክ ወይም ልዩ ባለሙያተኛን ለማየት ሪፈራል ከፈለክ አሁንም ለአገልግሎቱ ቅድመ ፍቃድ ያስፈልግዎት ይሆናል። አገልግሎት ለማግኘት ቅድመ ማጽደቅ ካስፈለገዎት ጥያቄዎች ካሉዎት ከPCPዎ ጋር ይነጋገሩ ወይም የደንበኛ አገልግሎትን ያነጋግሩ።

## በቀጥታ ማግኘት።

ለአገልግሎት ሪፈራል ወይም ቅድመ ፍቃድ በማይፈልጉበት ጊዜ ወደ አቅራቢዎች "ቀጥታ መዳረሻ" አለዎት። ሁልጊዜ የድንገተኛ እና አስቸኳይ አገልግሎቶችን በቀጥታ ማግኘት አለብዎት። ቀጥታ መዳረሻ ለሆኑ እና ሪፈራል ወይም ቅድመ ማጽደቅ ለማያስፈልጋቸው አገልግሎቶች ከዚህ በታች ያሉትን ገበታዎች ይመልከቱ።

## የአካላዊ ጤና ጥቅሞች።

ያለ ምንም ወጪ ለእርስዎ የሚገኙ የህክምና ጥቅማጥቅሞችን ዝርዝር ለማግኘት ከዚህ በታች ይመልከቱ። እያንዳንዱን አገልግሎት በነፃ ምን ያህል ጊዜ ማግኘት እንደሚችሉ ለማየት "መጠን, ቆይታ እና ወሰን" የሚለውን አምድ ይመልከቱ። እርዳታ ከፈለጉ የTrillium Community Health Plan አገልግሎቶችን በነጻ ያስተሳስራል።

| አገልግሎት                 | የጥቅማጥቅሞች መጠን፣ ቆይታ እና ወሰን          | ሪፈራል ወይም ቅድመ ማጽደቅ ያስፈልጋል?              |
|------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------|
| አኩፓንቸር                 | ያለፈቃድ በየዓመቱ 8 ጉብኝቶች።              | ከ8 ጉብኝቶች በኋላ ፈቃድ ያስፈልጋል። ሪፈራል አያስፈልግም። |
| እንክብካቤ ማስተባበሪያ አገልግሎቶች | ለሕክምና አስፈላጊ በሚሆንበት ጊዜ ምንም ገደብ የለም | አያስፈልግም                                |

| አገልግሎት                                                                                                 | የጥቅማጥቅሞች መጠን፣ ቆይታ እና ወሰን                              | ሪፈራል ወይም ቅድመ ማጽደቅ ያስፈልጋል?              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| የጉዳይ አስተዳደር አገልግሎቶች                                                                                    | ለሕክምና አስፈላጊ በሚሆንበት ጊዜ ምንም ገደብ የለም                     | አያስፈልግም                                |
| ካይሮፕራክተር                                                                                               | ያለፈቃድ በየዓመቱ 8 ጉብኝቶች።                                  | ከ8 ጉብኝቶች በኋላ ፈቃድ ያስፈልጋል። ሪፈራል አያስፈልግም። |
| የምችት እንክብካቤ እና የሆስፒታል አገልግሎቶች                                                                          | ለሕክምና አስፈላጊ በሚሆንበት ጊዜ ምንም ገደብ የለም                     | አያስፈልግም                                |
| ዘላቂ የሕክምና መሳሪያዎች አንዳንድ ምሳሌዎች፡- የህክምና አቅርቦቶች (የስኳር ህመምተኞችን ጨምሮ)፣ የህክምና እቃዎች፣ የሰው ሰራሽ ህክምና እና የአጥንት ህክምና | ለሕክምና አስፈላጊ በሚሆንበት ጊዜ ምንም ገደብ የለም                     | ፈቃድ ያስፈልጋል። ሪፈራል አያስፈልግም።              |
| ቀደም እና ወቅታዊ የማጣሪያ፣ ምርመራ እና ሕክምና (EPSDT) አገልግሎቶች                                                        | ለሕክምና አስፈላጊ በሚሆንበት ጊዜ ምንም ገደብ የለም                     | ሪፈራል ያስፈልጋል                            |
| የድንገተኛ ጊዜ የህክምና መጓጓዣ                                                                                   | ለሕክምና አስፈላጊ በሚሆንበት ጊዜ ምንም ገደብ የለም                     | አያስፈልግም                                |
| የድንገተኛ ጊዜ አገልግሎቶች                                                                                      | ለሕክምና አስፈላጊ በሚሆንበት ጊዜ ምንም ገደብ የለም                     | ቀጥተኛ መዳረሻ (ማጣቀሻ ወይም ማረጋገጫ አያስፈልግም)     |
| የቤተሰብ እቅድ አገልግሎቶች አንዳንድ ምሳሌዎች፡- የወሊድ መቆጣጠሪያ እና አመታዊ ፈተናዎች ናቸው።                                         | ገደብ የለውም                                              | ቀጥተኛ መዳረሻ (ማጣቀሻ ወይም ማፅደቅ አያስፈልግም)።     |
| ለከፍተኛ እንክብካቤ ማስተባበሪያ የጤና ስጋት ማጣሪያ                                                                      | ገደብ የለውም                                              | ሪፈራል አያስፈልግም። ቅድመ ማጽደቅ ሊያስፈልገው ይችላል።   |
| የመስማት አገልግሎት አንዳንድ ምሳሌዎች፡- አዲሶች እና የመስሚያ መርጃዎች                                                         | በ OHP መመሪያዎች ላይ የተመሠረቱ ገደቦች። ለዝርዝሮች ወደ Trillium ይደውሉ። | ፈቃድ ያስፈልጋል                             |

| አገልግሎት                                        | የጥቅማጥቅሞች መጠን፣ ቆይታ እና ወሰን                              | ሪፈራል ወይም ቅድመ ማጽደቅ ያስፈልጋል?            |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| የቤት ጤና አገልግሎቶች                                | በ OHP መመሪያዎች ላይ የተመሠረተ ገደቦች። ለዝርዝሮች ወደ Trillium ይደውሉ። | ፈቃድ ያስፈልጋል                           |
| የታካሚ ሆስፒታል አገልግሎቶች                            | ለሕክምና አስፈላጊ በሚሆንበት ጊዜ ምንም ገደብ የለም                     | ሪፈራል አያስፈልግም። ቅድመ ማጽደቅ ሊያስፈልገው ይችላል። |
| ከፍተኛ እንክብካቤ ማስተባበሪያ (ICC) አገልግሎቶች             | ገደብ የለውም                                              | ቀጥተኛ መዳረሻ (ማጣቀሻ ወይም ማፅደቅ አያስፈልግም)።   |
| የአስተርጓሚ አገልግሎቶች                               | ገደብ የለውም። ለበለጠ መረጃ ገጽ 4ን ይመልከቱ                        | አያስፈልግም                              |
| የላብራቶሪ አገልግሎቶች፡-                              |                                                       |                                      |
| ደም መሳል                                        | ገደብ የለውም                                              | ሪፈራል ያስፈልጋል። ፍቃድ አያስፈልግም             |
| ኤክስ-ሬይ                                        | ገደብ የለውም                                              | ሪፈራል ያስፈልጋል። ፍቃድ አያስፈልግም             |
| CT ስካን                                        | ገደብ የለውም                                              | ፈቃድ ያስፈልጋል። ሪፈራል አያስፈልግም             |
| MRIs                                          | ገደብ የለውም                                              | ፈቃድ ያስፈልጋል። ሪፈራል አያስፈልግም             |
| የወሊድ አገልግሎት;                                  |                                                       |                                      |
| ከአቅራቢዎ ጋር የቅድመ ወሊድ ጉብኝት                       | ገደብ የለውም                                              | አያስፈልግም                              |
| የድህረ ወሊድ እንክብካቤ (ልጅዎ ከተወለደ በኋላ የሚያገኙት እንክብካቤ) | ገደብ የለውም                                              | አያስፈልግም                              |
| መደበኛ የእይታ አገልግሎቶች                             | ለነፍሰ ጡር አባላት እና 20 ዓመት እና ከዚያ በታች ለሆኑ ህጻናት ይገኛል።      | አያስፈልግም                              |
| የጡት ፓምፖችን ጨምሮ ጡት በማጥባት እገዛ                    | ለተጨማሪ ዝርዝሮች Trilliumን ያነጋግሩ                           | አያስፈልግም                              |

| አገልግሎት                                                                | የጥቅማጥቅሞች መጠን፣ ቆይታ እና ወሰን                                                                                                                                      | ሪፈራል ወይም ቅድመ ማጽደቅ ያስፈልጋል?                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| የጉልበት ሥራ እና አቅርቦት                                                     | እባክትን Trillium እና Oregon Health Authority እርጉዝ ሲሆኑ እና እርግዝናዎ መቼ እንዳበቃ ያሳውቁ። ለልጅዎ ለOHP ማመልከት ያስፈልግዎታል። በቤት ውስጥ የሚደረጉ ውልደቶች በTrillium አይከፈሉም ነገር ግን በOHA ይከፈላሉ። | አያስፈልግም                                                                                                                             |
| ለመንከባከብ ይጋልባል። ድንገተኛ ያልሆነ የሕክምና ትራንስፖርት (NEMT) አገልግሎቶች ተብሎም ይጠራል      | ለሕክምና አስፈላጊ በሚሆንበት ጊዜ ምንም ገደብ የለም                                                                                                                             | አያስፈልግም                                                                                                                             |
| የተመላላሽ ታካሚ ሆስፒታል አገልግሎቶች አንዳንድ ምሳሌዎች፡- ኬሞ፣ ጨረራ እና የህመም አስተዳደር         | ለሕክምና አስፈላጊ በሚሆንበት ጊዜ ምንም ገደብ የለም                                                                                                                             | አያስፈልግም                                                                                                                             |
| የመድኃኒት አገልግሎቶች (በሐኪም የታዘዙ መድኃኒቶች)                                     | ብዙ ነገር ግን ሁሉም መድኃኒቶች በአቅራቢው ማዘዣ አይገኙም። ሙሉ ዝርዝር በOregon Health Plan ተመራጭ የመድኃኒት ዝርዝር ውስጥ ይገኛል።                                                                 | ለተሸፈኑ መድኃኒቶች ምንም ወጪ የለም። የአእምሮ ጤና መድኃኒቶች በስቴቱ የሚተዳደሩ ናቸው። ለእነዚያ መድኃኒቶች የሚከፈለው ክፍያ ይለያያል። አንዳንድ መድኃኒቶች ከሐኪም ማዘዣ በተጨማሪ ፈቃድ ሊፈልጉ ይችላሉ። |
| PICC እና LTSS አገልግሎቶችን ለሚቀበሉ ልዩ የጤና እንክብካቤ ፍላጎት ላላቸው የአካላዊ ጤና ስፔሻሊስቶች። | በ OHP መመሪያዎች ላይ በመመስረት ማጽደቅ። ለዝርዝሮች ወደ Trillium ይደውሉ                                                                                                          | ቀጥተኛ መዳረሻ (ማጣቀሻ ወይም ማፅደቅ አያስፈልግም)።                                                                                                  |
| አካላዊ ሕክምና<br>የሙያ ሕክምና<br>የንግግር ሕክምና                                   | ያለፈቃድ በዓመት 30 ጉብኝቶች                                                                                                                                           | ሪፈራል ያስፈልጋል። ከ30 ጉብኝቶች በኋላ ፈቃድ ያስፈልጋል                                                                                               |

| አገልግሎት                                                                                                                                                                    | የጥቅማጥቅሞች መጠን፣ ቆይታ እና ወሰን                                                                      | ሪፈራል ወይም ቅድመ ማጽደቅ ያስፈልጋል?                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| የታዘዘ መድሃኒት                                                                                                                                                                | ብዙ ነገር ግን ሁሉም መድሃኒቶች በአቅራቢው ማዘዣ አይገኙም። ሙሉ ዝርዝር በOregon Health Plan ተመራጭ የመድኃኒት ዝርዝር ውስጥ ይገኛል። | ለተሸፈኑ መድኃኒቶች ምንም ወጪ የለም። የአእምሮ ጤና መድሃኒቶች በስቴቱ የሚተዳደሩ ናቸው። ለእነዚያ መድኃኒቶች የሚከፈለው ክፍያ ይለያያል። አንዳንድ መድኃኒቶች ከሐኪም ማዘዣ በተጨማሪ ፈቃድ ሊፈልጉ ይችላሉ። |
| የመከላከያ አገልግሎቶች። አንዳንድ ምሳሌዎች፡ የአካል ምርመራ፣ ጥሩ የሕፃናት እንክብካቤ፣ ክትባቶች፣ የሴቶች ጤና (ማሞግራም፣ የማህፀን ምርመራ፣ ወዘተ)፣ ምርመራዎች (ካንሰር፣ ወዘተ)፣ የስኳር በሽታ መከላከል፣ የአመጋገብ ምክር፣ የትምባሆ ማቆም አገልግሎቶች፣ ወዘተ። | እንደሚመከር                                                                                       | አያስፈልግም                                                                                                                             |
| የመጀመሪያ ደረጃ እንክብካቤ አቅራቢ ጉብኝቶች                                                                                                                                              | ለሕክምና አስፈላጊ በሚሆንበት ጊዜ ምንም ገደብ የለም                                                             | ቀጥተኛ መዳረሻ (ማጣቀሻ ወይም ማፅደቅ አያስፈልግም)።                                                                                                  |
| የወሲብ ጥቃት ፈተናዎች                                                                                                                                                            | ለሕክምና አስፈላጊ በሚሆንበት ጊዜ ምንም ገደብ የለም                                                             | ቀጥተኛ መዳረሻ (ማጣቀሻ ወይም ማፅደቅ አያስፈልግም)።                                                                                                  |
| የልዩ ባለሙያ አገልግሎቶች                                                                                                                                                          | እንደሚመከር                                                                                       | ልዩ የጤና እንክብካቤ ፍላጎት ላላቸው ICC ወይም LTSS ማግኘት፡- ሪፈራል አያስፈልግም። ቅድመ ማጽደቅ ሊያስፈልገው ይችላል።                                                    |
| የቀዶ ጥገና ሂደቶች                                                                                                                                                              | ለሕክምና አስፈላጊ በሚሆንበት ጊዜ ምንም ገደብ የለም                                                             | ፈቃድ ያስፈልጋል                                                                                                                          |

| አገልግሎት                                                                    | የጥቅማጥቅሞች መጠን፣ ቆይታ እና ወሰን                         | ሪፈራል ወይም ቅድመ ማጽደቅ ያስፈልጋል?            |
|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------|
| ቴሌ ጤና አገልግሎቶች<br>አንዳንድ ምሳሌዎች፡- የቴሌሜዲካል አገልግሎቶች፣ ምናባዊ ጉብኝቶች እና የኢሜይል ጉብኝቶች | ለሕክምና አስፈላጊ በሚሆንበት ጊዜ ምንም ገደብ የለም                | አያስፈልግም                              |
| ባህላዊ የጤና ሰራተኛ (THW) አገልግሎቶች                                               | ገደብ የለውም                                         | ሪፈራል አያስፈልግም። ቅድመ ማጽደቅ ሊያስፈልገው ይችላል። |
| አስቸኳይ እንክብካቤ አገልግሎቶች                                                      | ለሕክምና አስፈላጊ በሚሆንበት ጊዜ ምንም ገደብ የለም                | ቀጥተኛ መዳረሻ (ማጣቀሻ ወይም ማረጋገጫ አያስፈልግም)   |
| የእይታ አገልግሎቶች፡-                                                            |                                                  |                                      |
| የዓይን ምርመራዎች                                                               | ለነፍሰ ጡር አባላት እና 20 ዓመት እና ከዚያ በታች ለሆኑ ህጻናት ይገኛል። | ሪፈራል ያስፈልጋል። ፍቃድ አያስፈልግም።            |
| የዓይን መነጽሮች                                                                | ለነፍሰ ጡር አባላት እና 20 ዓመት እና ከዚያ በታች ለሆኑ ህጻናት ይገኛል። | ሪፈራል ያስፈልጋል። ፍቃድ አያስፈልግም።            |
| የሕክምና የዓይን ምርመራ                                                           | በእቅድ ማጽደቅ ላይ የተመሰረተ የጉብኝቶች ብዛት                   | ሪፈራል ያስፈልጋል። ፍቃድ አያስፈልግም።            |
| የሴቶች ጤና አገልግሎት (ከ PCP በተጨማሪ) ለመደበኛ እና ለመከላከያ እንክብካቤ                       | እንደሚመከር                                          | ቀጥተኛ መዳረሻ (ማጣቀሻ ወይም ማረጋገጫ አያስፈልግም)   |
| የመጠቅለያ አገልግሎቶች                                                            | እንደሚመከር                                          | ቀጥተኛ መዳረሻ (ማጣቀሻ ወይም ማረጋገጫ አያስፈልግም)   |

ከላይ ያለው ሠንጠረዥ ቅድመ ማጽደቅ የሚያስፈልጋቸው ሙሉ የአገልግሎቶች ዝርዝር አይደለም። ስለቅድመ ማጽደቆች ጥያቄዎች ካልዎት፣ እባክዎን ለTrillium Community Health Plan የደንበኞች አገልግሎት በ 877-600-5472 ይደውሉ።

## የአእምሮ ጤና አጠባበቅ ጥቅሞች።

ያለ ምንም ወጪ ለእርስዎ የሚገኙ የባህሪ ጤና ጥቅማጥቅሞችን ዝርዝር ለማግኘት ከዚህ በታች ይመልከቱ። እያንዳንዱን አገልግሎት በነፃ ምን ያህል ጊዜ ማግኘት እንደሚችሉ ለማየት "መጠን, ቆይታ እና ወሰን" የሚለውን አምድ ይመልከቱ። እርዳታ ከፈለጉ የTrillium Community Health Plan አገልግሎቶችን በነጻ ያስተሳስራል።

| አገልግሎት                                                    | የጥቅማጥቅሞች መጠን፣ ቆይታ እና ወሰን                            | ሪፈራል ወይም ቅድመ ማጽደቅ ያስፈልጋል?                                                                |
|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| አረጋጋጭ የማህበረሰብ ሕክምና (ACT)                                  | ገደብ የለውም                                            | ሪፈራል ያስፈልጋል። ፍቃድ አያስፈልግም።                                                                |
| ከፍተኛ የቤት ውስጥ የባህሪ ጤና ሕክምና (IBHT)                          | ገደብ የለውም                                            | ሪፈራል ያስፈልጋል። ፍቃድ አያስፈልግም።                                                                |
| የባህሪ ጤና ምዘና እና ግምገማ አገልግሎቶች                               | ገደብ የለውም                                            | ሪፈራል ያስፈልጋል። ፍቃድ አያስፈልግም።                                                                |
| የባህሪ ጤና የአእምሮ ህክምና አገልግሎት (PRTS)                          | በ OHP መመሪያዎች ላይ የተመሠረተ ገደብ። ለዝርዝሮች ወደ Trillium ይደውሉ | ፈቃድ ያስፈልጋል። ሪፈራል አያስፈልግም።                                                                |
| የተመላላሽ ታካሚ እና እኩያ የባህሪ ጤና አገልግሎቶችን ከአውታረ መረብ አቅራቢ አቅርቦታል። | ገደብ የለውም                                            | ቀጥተኛ መዳረሻ (ማጣቀሻ ወይም ማረጋገጫ አያስፈልግም)                                                       |
| በሐኪም የታዘዘ መድሃኒት (የባህሪ ጤና ልዩ)                              | ገደብ የለውም                                            | ለተሸፈኑ መድሃኒቶች ምንም ወጪ የለም። የአእምሮ ጤና መድሃኒቶች በስቴቱ የሚተዳደሩ ናቸው። ለእነዚያ መድሃኒቶች የሚከፈለው ክፍያ ይለያያል። |
| የልዩ ባለሙያ አገልግሎቶች                                          | በ OHP መመሪያዎች ላይ የተመሠረተ ገደብ። ለዝርዝሮች ወደ Trillium ይደውሉ | ልዩ የጤና እንክብካቤ ፍላጎት ላላቸው ICC ወይም LTSS ማግኘት፡- ሪፈራል አያስፈልግም። ቅድመ ማጽደቅ ሊያስፈልገው ይችላል።         |

ከላይ ያለው ሠንጠረዥ ቅድመ ማጽደቅ የሚያስፈልጋቸው ሙሉ የአገልግሎቶች ዝርዝር አይደለም። ስለቅድመ ማጽደቆች ጥያቄዎች ካልዎት፣ እባክዎን ለTrillium Community Health Plan የደንበኞች አገልግሎት በ 877-600-5472 ይደውሉ።



## የቁስ አጠቃቀም ሕክምና ጥቅሞች።

ያለ ምንም ወጪ ለእርስዎ የሚገኙ የአደንዛዥ ዕፅ አጠቃቀም ሕክምና ጥቅማጥቅሞችን ዝርዝር ለማግኘት ከዚህ በታች ይመልከቱ። እያንዳንዱን አገልግሎት በነፃ ምን ያህል ጊዜ ማግኘት እንደሚችሉ ለማየት "መጠን፣ ቆይታ እና ወሰን" የሚለውን አምድ ይመልከቱ። እርዳታ ከፈለጉ የTrillium Community Health Plan አገልግሎቶችን በነጻ ያስተሳስራል።

| አገልግሎት                                        | የጥቅማጥቅሞች መጠን፣ ቆይታ እና ወሰን                             | ሪፈራል ወይም ቅድመ ማጽደቅ ያስፈልጋል?                              |
|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| አረጋጋጭ የማህበረሰብ ሕክምና                            | ገደብ የለውም                                             | ሪፈራል ያስፈልጋል። ፍቃድ አያስፈልግም።                              |
| የታካሚ ንጥረ ነገር አጠቃቀም ችግር የመኖሪያ እና የዲቶክስ አገልግሎቶች | በ OHP መመሪያዎች ላይ የተመሠረቱ ገደቦች። ለዝርዝሮች ወደ Trillium ይደውሉ | ፈቃድ ያስፈልጋል። ሪፈራል አያስፈልግም።                              |
| በመድኃኒት የታገዘ ሕክምና (MAT) ለቁስ አጠቃቀም ዲስኦርደር (SUD) | ከመጀመሪያዎቹ 30 ቀናት በኋላ ቀዳሚ ፍቃድ ያስፈልጋል                   | ለመጀመሪያዎቹ 30 ቀናት ህክምና ቅድመ ማጽደቅ አያስፈልግም። ሪፈራል ሊፈልግ ይችላል። |
| የቁስ አጠቃቀም ዲስኦርደር የተመላላሽ ታካሚ (SUD) አገልግሎቶች     | ገደብ የለውም                                             | ቀጥተኛ መዳረሻ (ማጣቀሻ ወይም ማረጋገጫ አያስፈልግም)                     |

ከላይ ያለው ሠንጠረዥ ቅድመ ማጽደቅ የሚያስፈልጋቸው ሙሉ የአገልግሎቶች ዝርዝር አይደለም። ስለቅድመ ማጽደቆች ጥያቄዎች ካልዎት፣ እባክዎን ለTrillium Community Health Plan የደንበኞች አገልግሎት በ 877-600-5472 ይደውሉ።

## የጥርስ ጥቅማጥቅሞች።

ሁሉም የ Oregon Health Plan አባላት የጥርስ ሽፋን አላቸው። OHP የጥርስዎን ጤንነት የሚጠብቁ አመታዊ ማጽጃዎችን፣ ራጅዎችን፣ ሙላዎችን እና ሌሎች አገልግሎቶችን ይሸፍናል።

**ጤናማ ጥርሶች በማንኛውም እድሜ አስፈላጊ ናቸው። ስለ የጥርስ ህክምና አንዳንድ ጠቃሚ እውነታዎች እንዲሁ፡**

- ጤናማ ጥርሶች ልብዎን እና ሰውነትዎን ጤናማ ያደርጋሉ።
- በዓመት አንድ ጊዜ የጥርስ ሀኪምዎን ማየት አለብዎት።
- እርጉዝ በሚሆኑበት ጊዜ፣ የጥርሶችዎን እና የድድዎን ጤንነት መጠበቅ የልጅዎን ጤና ይጠብቃል።
- የጥርስ ችግሮችን ማስተካከል የደምዎን ስኬር ለመቆጣጠር ይረዳዎታል።
- ልጆች በ 1 ዓመታቸው የመጀመሪያውን የጥርስ ምርመራ ማድረግ አለባቸው።

**እባክዎን የጥርስ ህክምና አገልግሎቶች ምን እንደሚሸፈኑ ከታች ያለውን ሰንጠረዥ ይመልከቱ።**

ሁሉም የተሸፈኑ አገልግሎቶች ነጻ ናቸው። አገልግሎት ሰጪዎ እርስዎ አገልግሎቶችን ይፈልጋሉ እስካሉ ድረስ እነዚህ ይሸፈናሉ። እያንዳንዱን አገልግሎት በነፃ ምን ያህል ጊዜ ማግኘት እንደሚችሉ ለማየት "መጠን፣ ቆይታ እና ወሰን" የሚለውን አምድ ይመልከቱ።

አንዳንድ ጊዜ ልዩ ባለሙያተኛን ማየት ያስፈልግዎታል ወደ ልዩ ባለሙያተኛ መቅረብ ያለባቸው የተለመዱ የጥርስ ህክምና አገልግሎቶች የሚከተሉት ናቸው፡-

- የአፍ ውስጥ ቀዶ ጥገና
- ሆስፒታል ወይም የቀዶ ጥገና ማዕከል
- የጥርስ ስር ነርቭ መግደል
- የድድ ጉዳዮች
- በቢሮ ማስታገሻ ውስጥ

| የተሸፈኑ አገልግሎቶች                                                                                | የጥቅማጥቅሞች መጠን፣ የቆይታ ጊዜ እና ወሰን (ለተሸፈነው ጥቅማጥቅም ምሳሌ ያሳያል) | ሪፈራል ወይም ቅድመ ማጽደቅ ያስፈልጋል? (ለተሸፈነው ጥቅም ምሳሌ ያሳያል) |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| ድንገተኛ እና አስቸኳይ የጥርስ ህክምና (ከፍተኛ ህመም ወይም ኢንፌክሽን፣ የደም መፍሰስ ወይም እብጠት፣ በጥርስ ወይም በድድ ላይ የሚደርስ ጉዳት) | ገደቦች የሉትም                                             | ሪፈራል ወይም ማጽደቅ አያስፈልግም                           |

| ለነፍሰ ጡር አባላት እና ከ21 ዓመት በታች ለሆኑ ጥቅማጥቅሞች |                                                                       |                                                                                              |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| የአፍ ምርመራዎች                              | በዓመት ሁለት ጊዜ                                                           | ቅድመ ማጽደቅ አያስፈልግም። የእርስዎ PCD ካልሆነ ሪፈራል ያስፈልጋል።                                                |
| የአፍ ጽዳት                                 | በዓመት ሁለት ጊዜ                                                           |                                                                                              |
| የፍሎራይድ ሕክምና                             | በዓመት ሁለት ጊዜ                                                           |                                                                                              |
| የአፍ ውስጥ ኤክስሬይ                           | በዓመት አንዴ                                                              |                                                                                              |
| ማግኘቶች                                   | ከ 16 ዓመት በታች። በአዋቂዎች ጀርባ ጥርሶች ላይ በየ 5 ዓመቱ አንድ ጊዜ                      |                                                                                              |
| መሙላት                                    | እንደ አስፈላጊነቱ                                                           |                                                                                              |
| ከፊል ሰው ሰራሽ ጥርስ                          | በየ 5 ዓመቱ አንድ ጊዜ                                                       | ቅድመ ማጽደቅ ሊያስፈልግ ይችላል። የእርስዎ PCD ካልሆነ ሪፈራል ያስፈልጋል።                                            |
| ሙሉ ሰው ሰራሽ ጥርስ                           | በየ 10 ዓመት አንዴ                                                         | ቅድመ ማጽደቅ ሊያስፈልግ ይችላል። የእርስዎ PCD ካልሆነ ሪፈራል ያስፈልጋል።                                            |
| የጥርስ ክራውን                               | አንዳንድ የላይኛው እና የታችኛው የፊት ጥርሶች። በየ 7 ዓመቱ 4 የጥርስ ክራውኖች።                 | ቅድመ ማጽደቅ ሊያስፈልግ ይችላል። የእርስዎ PCD ካልሆነ ሪፈራል ያስፈልጋል።                                            |
| ማውጫዎች                                   | እንደ አስፈላጊነቱ                                                           | ቅድመ ማጽደቅ ሊያስፈልግ ይችላል። የእርስዎ PCD ካልሆነ ሪፈራል ያስፈልጋል።                                            |
| የስር በይ ሕክምና                             | በሶስተኛ ሞላር (የጥበብ ጥርስ) ላይ አልተሸፈነም።<br>ነፍሰ ጡር አባላት በመጀመሪያ ሞላር ላይ ተሸፍነዋል። | ለፊት ጥርስ እና ቅድመ-ጥርሶች ቅድመ ማጽደቅ አያስፈልግም። ለሞላር ቅድመ ማጽደቅ ሊያስፈልግ ይችላል። የእርስዎ PCD ካልሆነ ሪፈራል ያስፈልጋል። |

| የአዋቂዎች ጥቅሞች (እርጉዝ ያልሆኑ፣ ከ 21 ዓመት በላይ) |                            |                                                   |
|---------------------------------------|----------------------------|---------------------------------------------------|
| የአፍ ምርመራዎች                            | በዓመት አንዴ                   | ቅድመ ማጽደቅ አያስፈልግም። የእርስዎ PCD ካልሆነ ሪፈራል ያስፈልጋል።     |
| የአፍ ጽዳት                               | በዓመት አንዴ                   |                                                   |
| የፍሎራይድ ሕክምና                           | በዓመት አንዴ                   |                                                   |
| የአፍ ውስጥ ኤክስሬይ                         | በዓመት አንዴ                   |                                                   |
| ማኅተሞች                                 | አልተሸፈነም።                   |                                                   |
| መሙላት                                  | እንደ አስፈላጊነቱ                |                                                   |
| ከፊል ሰው ሰራሽ ጥርስ                        | በየ 5 ዓመቱ አንድ ጊዜ            | ቅድመ ማጽደቅ ሊያስፈልግ ይችላል። የእርስዎ PCD ካልሆነ ሪፈራል ያስፈልጋል። |
| ሙሉ ሰው ሰራሽ ጥርስ                         | በየ 10 ዓመት አንዴ              | ቅድመ ማጽደቅ አያስፈልግም። የእርስዎ PCD ካልሆነ ሪፈራል ያስፈልጋል።     |
| የጥርስ ክራውን                             | አልተሸፈነም።                   |                                                   |
| ማውጫዎች                                 | እንደ አስፈላጊነቱ                | ቅድመ ማጽደቅ አያስፈልግም። የእርስዎ PCD ካልሆነ ሪፈራል ያስፈልጋል።     |
| የስር በይ ሕክምና                           | በፊት ጥርስ እና በቅድመ-ሞላር ላይ ብቻ። | ቅድመ ማጽደቅ አያስፈልግም። የእርስዎ PCD ካልሆነ ሪፈራል ያስፈልጋል።     |

ከላይ ያለው ሠንጠረዥ ቅድመ ማጽደቅ የሚያስፈልጋቸው ሙሉ የአገልግሎቶች ዝርዝር አይደለም። ስለ ቅድመ ማጽደቆች ጥያቄዎች ካሉዎት፣ እባክዎን ወደ የደንበኛ አገልግሎት በ 877-600-5472 ይደውሉ።

## OHP የሚከፍላቸው አገልግሎቶች።

Trillium Community Health Plan ለእንክብካቤዎ ይከፍላል፣ ነገር ግን አንዳንድ የማንከፍላቸው አገልግሎቶች አሉ። እነዚህ አሁንም የተሸፈኑ እና የሚከፈሉት በOregon Health Plan ክፍያ-ለአገልግሎት ፕሮግራም ነው። CCOዎች አንዳንድ ጊዜ እነዚህን አገልግሎቶች “ያልተሸፈኑ” ጥቅማጥቅሞች ይሏቸዋል። OHP በቀጥታ የሚከፍላቸው ሁለት ዓይነት አገልግሎቶች አሉ፡-

1. ከTrillium Community Health Plan የእንክብካቤ ማስተባበሪያን የሚያገኙባቸው አገልግሎቶች።
2. ከ OHP የእንክብካቤ ማስተባበሪያን የሚያገኙባቸው አገልግሎቶች።

## ከTrillium Community Health Plan እንክብካቤ ማስተባበሪያ ጋር አገልግሎቶች።

Trillium Community Health Plan አሁንም ለአንዳንድ አገልግሎቶች የእንክብካቤ ማስተባበር ይሰጥዎታል። የእንክብካቤ ማስተባበር ማለት ከMTM (ሜዲካል ትራንስፖርት አስተዳደር) ለሚሸፈኑ አገልግሎቶች፣ ለድጋፍ ተግባራት እና ለልሽፈኑ አገልግሎቶች የሚፈልጓቸውን ማናቸውም የተፈቀደ ግብአቶችን ከMTM ነፃ ግልቢያ ያገኛሉ ማለት ነው።

### Trillium Community Health Plan የእርስዎን እንክብካቤ ለሚከተሉት አገልግሎቶች ያስተባብራል፡

- የታቀዱ የማህበረሰብ ወሊድ (PCB) አገልግሎቶች በ OHA የጤና ሲስተምስ ክፍል እንደተወሰነው ዝቅተኛ የሆነ እርግዝና ላለባቸው ሰዎች የቅድመ ወሊድ እና የድህረ ወሊድ እንክብካቤን ያጠቃልላል። OHA ለ PCBs የተፈቀደላቸው አባላት፣ አዲስ የተወለደ የመጀመሪያ ደረጃ ግምገማ፣ አዲስ የተወለደ የደም ነጥብ ምርመራ፣ የመመርመሪያ ኪት፣ የጉልበት እና የወሊድ እንክብካቤ፣ የቅድመ ወሊድ ጉብኝት እና የድህረ ወሊድ እንክብካቤን ጨምሮ ቢያንስ ለዋና PCB አገልግሎቶች የመስጠት እና የመክፈል ሃላፊነት አለበት።
- በTrillium የማህበረሰብ ጤና እቅድ ያልተከፈሉ የረጅም ጊዜ አገልግሎቶች እና ድጋፎች (LTSS)
- ቤተሰብ የOregon አገልግሎቶችን ያገናኛል።
- አባላት የባህሪ ጤና አገልግሎቶችን እንዲያገኙ መርዳት። የእነዚህ አገልግሎቶች ምሳሌዎች፡-
  - ለአንዳንድ የባህሪ ጤና ሁኔታዎች የተወሰኑ መድሃኒቶች
  - ዕድሜያቸው ከ21 ዓመት በታች ለሆኑ አባላት ቴራፒዩቲክ የቡድን የቤት ክፍያ
  - ዕድሜያቸው 18 እና ከዚያ በላይ ለሆኑ አባላት የረጅም ጊዜ የአእምሮ (የባህሪ ጤና) እንክብካቤ
  - ዕድሜያቸው 18 እና ከዚያ በላይ ለሆኑ አባላት በአዋቂ ማሳደጊያ ቤቶች ውስጥ የግል እንክብካቤ
  - ዕድሜያቸው 17 ዓመት እና ከዚያ በታች ለሆኑ ወጣቶች የአእምሮ ህመምተኛ እና የመኖሪያ ቦታ ምደባ
- እና ሌሎች አገልግሎቶች

ለበለጠ መረጃ ወይም ስለእነዚህ አገልግሎቶች የተሟላ ዝርዝር ለማግኘት ወደ Care Management በ 877-600-5472 ወይም የደንበኛ አገልግሎት በ 877-600-5472 ይደውሉ።

## OHP የሚከፍላቸው እና የእንክብካቤ ማስተባበሪያ የሚሰጡ አገልግሎቶች።

### OHP የእርስዎን እንክብካቤ ለሚከተሉት አገልግሎቶች ያስተባብራል፡

- ዶክተር የOregon ሞት በክብር ህግ ራስን ማጥፋትን ረድቷል።
- በሰለጠነ የነርቢንግ ተቋማት ውስጥ ለሚኖሩ አባላት የምችት እንክብካቤ (ሆስፒስ) አገልግሎቶች
- በአካል ጉዳተኞች ትምህርት ህግ (IDEA) ስር የሚሰጡ ትምህርት ቤት-ተኮር አገልግሎቶች። በትምህርት ቤት የሕክምና አገልግሎት ለሚያገኙ ልጆች፣ ለምሳሌ የንግግር ሕክምና።
- ለድጋፍ ፕሮግራም ወይም ለጉዳይ ስራ እቅድ ብቁ መሆንዎን ለማወቅ የህክምና ምርመራ
- ለ CWM ያልተለቀቁ የሕክምና አባላት ወይም CWM Plus-CHIP የቅድመ ወሊድ ሽፋን ለ CWM የሚሰጡ አገልግሎቶች
- እርግዝናን ለማቆም ሂደት
- እና ሌሎች አገልግሎቶች

ለበለጠ መረጃ እና በእነዚህ አገልግሎቶች ላይ እገዛ ለማግኘት የ OHPን የ KEPRO እንክብካቤ ማስተባበሪያ ቡድንን በ 800-562-4620 ያግኙ።

ከእነዚህ አገልግሎቶች ውስጥ ለማንኛቸውም አሁንም ከMTM (የህክምና ትራንስፖርት አስተዳደር) ነፃ ግልቢያ ማግኘት ይችላሉ። ለበለጠ መረጃ ገጽ 54 ይመልከቱ። ግልቢያ ለማዘጋጀት ለ MTM (የህክምና ትራንስፖርት አስተዳደር) በ 877-583-1552 ይደውሉ። የ TTY ተጠቃሚዎች፣ እባክዎን 711 ይደውሉ።

### **የቀድሞ ወታደሮች እና የነጻ ማህበር (COFA) የጥርስ ህክምና ፕሮግራም አባላት።**

የአርበኞች የጥርስ ህክምና ፕሮግራም ወይም COFA የጥርስ ፕሮግራም አባል ከሆኑ፣ የTrillium Community Health Plan የጥርስ ህክምና ጥቅማጥቅሞችን እና ለጥርስ ቀጠሮዎች ነጻ ጉዞዎችን **ብቻ** ይሰጣል።

OHP እና Trillium Community Health Plan የአካላዊ ጤና ወይም የባህርይ ጤና አገልግሎቶችን ወይም ነጻ ጉዞዎችን ለእነዚህ አገልግሎቶች አይሰጡም፣ እነሱም ያለ እንክብካቤ ቅንጅት ሽፋን ያልሆኑ አገልግሎቶች።

ሽፋንን በተመለከተ እና ምን ዓይነት ጥቅማጥቅሞች እንዳሉ ጥያቄዎች ካልዎት፣ የደንበኛ አገልግሎትን በ877-600-5472 ያግኙ።

### **ሥነ ምግባራዊ ወይም ሃይማኖታዊ ተቃውሞዎች።**

የTrillium Community Health Plan በሞራል ወይም በሃይማኖታዊ ተቃውሞዎች ላይ የተመሰረተ አገልግሎቶችን አይገድብም።

## የሚፈልጉትን እንክብካቤ ማግኘት።

መዳረሻ ማለት የሚፈልጉትን እንክብካቤ ማግኘት ይችላሉ። የእርስዎን የባህል እና የቋንቋ ፍላጎቶች በሚያሟላ መንገድ እንክብካቤ ማግኘት ይችላሉ። የTrillium Community Health Plan የመዳረሻ ፍላጎቶችዎን ከሚያሟላ አቅራቢ ጋር የማይሰራ ከሆነ፣ እነዚህን አገልግሎቶች ከአውታረ መረብ ውጪ ሊያገኙ ይችላሉ። የTrillium Community Health Plan አገልግሎቶች እርስዎ ከሚኖሩበት ቦታ ቅርብ ወይም እንክብካቤ ወደሚፈልጉት ቦታ ቅርብ መሆናቸውን ያረጋግጣል። ይህ ማለት በአካባቢው በቂ አቅራቢዎች አሉ እና እርስዎ ለመምረጥ የተለያዩ የአቅራቢዎች ዓይነቶች አሉ።

እርስዎ የሚፈልጉትን የመጀመሪያ ደረጃ እንክብካቤ እና ልዩ እንክብካቤ እንዳለን ለማረጋገጥ የእኛን የአቅራቢዎች አውታረ መረብ እንከታተላለን። እንዲሁም በአካባቢዎ ያሉትን ሁሉንም የተሸፈኑ አገልግሎቶች ማግኘት እንደሚችሉ እናረጋግጣለን።

- **የከተማ አካባቢ፡** በ30 ማይል ወይም በምትኖርበት ቦታ በ30 ደቂቃ ውስጥ የአቅራቢዎች መዳረሻ። የከተማ አካባቢ ማለት በከተማ ውስጥ ወይም በአቅራቢያዎ ይኖራሉ ማለት ነው።
- **ገጠር አካባቢ፡** በ60 ማይል ወይም በምትኖርበት ቦታ በ60 ደቂቃ ውስጥ የአቅራቢዎች መዳረሻ። ገጠር ማለት እርስዎ በከተማ ውስጥ ወይም በአቅራቢያዎ አይኖሩም ማለት ነው።

የኛ አቅራቢዎች አካላዊ እና/ወይም አእምሮዊ እክል ካለብዎት አካላዊ ተደራሽነት፣ ምክንያታዊ ማረፊያ እና ተደራሽ መሳሪያዎች እንደሚኖሩዎት ያረጋግጣሉ። ማረፊያ ለመጠየቅ የTrillium Community Health Plan ን በ 877-600-5472 ያነጋግሩ። አቅራቢዎች እንዲሁም ለOHP አባላት እና ለሌሎች ሰዎች ሁሉ የቢሮ ሰአታት አንድ ዓይነት መሆናቸውን ያረጋግጣሉ።

### ለመንከባከብ ይጋልባል።

ወደተሸፈኑ ቀጠሮዎች ነጻ ጉዞዎችን ማግኘት ይችላሉ። ነፃ ግልቢያ እንዴት ማግኘት እንደሚችሉ ለማወቅ ገጽ 54ን ይመልከቱ። ግልቢያ ለማዘጋጀት ለ MTM (የህክምና ትራንስፖርት አስተዳደር) በ 877-583-1552 ይደውሉ። የTTY ተጠቃሚዎች፣ እባክዎን 711 ይደውሉ

### አቅራቢ ይምረጡ።

አገልግሎት ሰጪዎን እና የጤና እንክብካቤዎን የት እንደሚያገኙ የመምረጥ መብት አለዎት። ከTrillium Community Health Plan ጋር የሚሰሩ አቅራቢዎች ዝርዝር ውስጥ መምረጥ ይችላሉ። የአቅራቢዎች ዝርዝር የTrillium Community Health Plan አቅራቢዎች ማውጫ ይባላል። በገጽ 40 ላይ ስለ ማውጫው የበለጠ ይወቁ።

### እንክብካቤዎን ለማደራጀት ያግዙ።

የእንክብካቤ ማስተባበር ማለት ጉብኝቶችዎን መርሐግብር ለማስያዝ፣ ድጋፍ እና ግብዓቶችን ለማግኘት እርዳታ ያገኛሉ ማለት ነው። ስለ እንክብካቤ ማስተባበር በገጽ 42 የበለጠ ይወቁ ወይም ለደንበኛ አገልግሎት በ 877-600-5472 ይደውሉ።



# ለመንከባከብ ምን ያህል ጊዜ ይወስዳል።

ከዚህ በታች በተዘረዘሩት ጊዜያት ውስጥ እርስዎ እንዲታዩ፣ እንዲታከሙ ወይም እንዲጠቁሙ ከአቅራቢዎች ጋር እንሰራለን።

| የእንክብካቤ ዓይነት                                                                                                                                                                         | የጊዜ ገደብ                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>አካላዊ ጤንነት</b>                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                      |
| መደበኛ ቀጠሮዎች                                                                                                                                                                           | በ 4 ሳምንታት ውስጥ                                                                                                                                        |
| የአፋጣኝ እንክብካቤ                                                                                                                                                                         | በ 72 ሰዓታት ውስጥ ወይም በመነሻ ማጣሪያው ላይ እንደተመለከተው።                                                                                                           |
| የድንገተኛ ጊዜ እንክብካቤ                                                                                                                                                                     | እንደ ሁኔታዎ ወዲያውኑ ወይም ወደ ድንገተኛ ክፍል ይላኩ።                                                                                                                 |
| <b>ለልጆች እና እርጉዝ ላልሆኑ ሰዎች የአፍ እና የጥርስ እንክብካቤ</b>                                                                                                                                      |                                                                                                                                                      |
| መደበኛ የአፍ ጤንነት ቀጠሮዎች                                                                                                                                                                  | ረዘም ላለ ጊዜ ለመጠበቅ ክሊኒካዊ ምክንያት ከሌለ በ 8 ሳምንታት ውስጥ።                                                                                                       |
| አስቸኳይ የአፍ ውስጥ እንክብካቤ                                                                                                                                                                 | በ 2 ሳምንታት ውስጥ።                                                                                                                                       |
| የጥርስ ድንገተኛ አገልግሎቶች                                                                                                                                                                   | በ24 ሰዓታት ውስጥ መታየት ወይም እንክብካቤ ማግኘት                                                                                                                    |
| <b>ለነፍሰ ጡር ሰዎች የአፍ እና የጥርስ እንክብካቤ</b>                                                                                                                                                |                                                                                                                                                      |
| መደበኛ የአፍ እንክብካቤ                                                                                                                                                                      | ረዘም ላለ ጊዜ ለመጠበቅ ክሊኒካዊ ምክንያት ከሌለ በ 4 ሳምንታት ውስጥ።                                                                                                       |
| አስቸኳይ የጥርስ ህክምና                                                                                                                                                                      | በ1 ሳምንት ውስጥ                                                                                                                                          |
| የጥርስ ድንገተኛ አገልግሎቶች                                                                                                                                                                   | በ24 ሰዓታት ውስጥ መታየት ወይም እንክብካቤ ማግኘት                                                                                                                    |
| <b>የስነምግባር ጤና</b>                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                      |
| ቅድሚያ ለሌላቸው ህዝቦች መደበኛ የባህሪ ጤና አጠባበቅ                                                                                                                                                   | ጥያቄው በቀረበ በ7 ቀናት ውስጥ ግምገማ፣ ለሁለተኛ ጊዜ ቀጠሮ በክሊኒካዊ ተገቢነት ተወስኗል።                                                                                          |
| አስቸኳይ የባህሪ ጤና አጠባበቅ ለሁሉም ህዝብ                                                                                                                                                         | በ 24 ሰዓታት ውስጥ                                                                                                                                        |
| <b>ቅድሚያ ለሚሰጣቸው ህዝቦች ልዩ የስነምግባር ጤና አጠባበቅ</b>                                                                                                                                          |                                                                                                                                                      |
| ነፍሰ ጡር አባላት፣ የቀድሞ ወታደሮች እና ቤተሰቦቻቸው፣ ልጆች ያሏቸው ሴቶች፣ ደሞዝ የማይከፈላቸው ተንከባካቢዎች፣ ቤተሰቦች እና ከ0-5 ዓመት ያሉ ህጻናት፣ HIV/AIDS ወይም ሳንባ ነቀርሶ ያለባቸው አባላት፣ የመጀመሪያ ክፍል የስነ ልቦና ችግር ያለባቸው አባላት እና PI/DD ህዝብ | ወዲያውኑ ግምገማ እና መግባት። የጎብኝዎች አገልግሎት አቅራቢዎች ስለሌለ ጊዜያዊ አገልግሎት ካስፈለገ፣ በትክክለኛው የእንክብካቤ ደረጃ ላይ የሚደረግ ሕክምና በሽተኛው የተጠባበቁ መዝገብ ውስጥ ከገባ በ120 ቀናት ውስጥ መደረግ አለበት። |
| ሄሮይንን ጨምሮ IV የመድኃኒት ተጠቃሚዎች                                                                                                                                                           | ወዲያውኑ ግምገማ እና መግባት። በመኖሪያ ቤት እንክብካቤ ደረጃ ለአገልግሎቶች መግባት በተጠየቀ በ14 ቀናት ውስጥ ያስፈልጋል፣ ወይም በ120 ቀናት ውስጥ የተጠባበቁ ዝርዝር ውስጥ ሲገባ አቅራቢዎች ስለሌለ ይመደባሉ።              |
| የኦፒዮይድ አጠቃቀም ችግር                                                                                                                                                                     | በ 72 ሰዓታት ውስጥ ግምገማ እና ግቤት                                                                                                                            |
| በመድሃኒት እርዳታ የሚደረግ ሕክምና                                                                                                                                                               | በተቻለ ፍጥነት ነገር ግን ለግምገማ እና ለመግባት ከ 72 ሰዓታት ያልበለጠ።                                                                                                     |

ክፍል ወይም ክፍት ቦታ ከሌለ ለልዩ የባህሪ ጤና አጠባበቅ አገልግሎቶች፡-

- በተጠባባቂዎች ዝርዝር ውስጥ ይመደባሉ።
- በ72 ሰዓታት ውስጥ ሌሎች አገልግሎቶች ይሰጡዎታል።
- ክፍል ወይም ክፍት ቦታ እስኪኖር ድረስ እነዚህ አገልግሎቶች ጊዜያዊ ይሆናሉ።

የእንክብካቤ አቅርቦትን በተመለከተ ማንኛቸውም ጥያቄዎች ካሉዎት ለደንበኛ አገልግሎት በ877-600-5472 ይደውሉ።

## **ሁለተኛ አስተያየቶች።**

ስለ ሁኔታዎ ወይም ስለ ህክምናዎ ሁለተኛ አስተያየት የማግኘት መብት አለዎት። ሁለተኛ አስተያየቶች ነጻ ናቸው። ሁለተኛ አስተያየት ከፈለጉ፣ ለTrillium Community Health Plan የደንበኞች አገልግሎት ይደውሉ እና ሌላ አቅራቢ ማግኘት እንደሚፈልጉ ይንገሩን።

በእኛ አውታረመረብ ውስጥ ብቁ አቅራቢ ከሌለ እና ለሁለተኛ አስተያየትዎ አቅራቢን ከእኛ አውታረ መረብ ውጭ ማየት ከፈለጉ ለእርዳታ የTrillium Community Health Plan የደንበኞች አገልግሎትን ያነጋግሩ። ሁለተኛውን አስተያየት በነጻ እናዘጋጃለን።

## ዋና ተንከባካቢዎች (PCPs)።

የመጀመሪያ ደረጃ እንክብካቤ አቅራቢ ለመደበኛ ጉብኝቶች፣ ማዘዣዎች እና እንክብካቤ የሚያዩት ነው። አንዱን መምረጥ ትችላለህ፤ ወይም አንዱን እንድትመርጥ ልንረዳህ እንችላለን።

የመጀመሪያ ደረጃ እንክብካቤ አቅራቢዎች (PCPs) ዶክተሮች፣ ነርስ ባለሙያዎች እና ሌሎችም ሊሆኑ ይችላሉ። በTrillium Community Health Plan አውታረመረብ ውስጥ PCP የመምረጥ መብት አሎት። በ 30 ቀናት ውስጥ አቅራቢ ካልመረጡ፣ ለTrillium Community Health Plan ወደ ክሊኒክ ይመድባል ወይም PCP ይመርጣል። የTrillium Community Health Plan ከአቅራቢዎ መረጃ ጋር ደብዳቤ ይልክልዎታል።

### የአውታረ መረብ አቅራቢዎች

የTrillium Community Health Plan ከአንዳንድ አቅራቢዎች ጋር ይሰራል፤ ግን ሁሉም አይደሉም። የምንሰራቸው አቅራቢዎች በኔትወርክ ወይም ተሳታፊ አቅራቢዎች ይባላሉ። የማንሰራቸው አቅራቢዎች ከአውታረ መረብ ውጪ አቅራቢዎች ይባላሉ። አስፈላጊ ከሆነ ከአውታረ መረብ ውጪ አቅራቢዎችን ማየት ይችሉ ይሆናል ነገርግን ከOregon Health Plan ጋር መስራት አለባቸው።

የእርስዎ PCP በተቻለ መጠን ጤናማ ሆነው እንዲቆዩ ለመርዳት ከእርስዎ ጋር አብሮ ይሰራል። ሁሉንም መሰረታዊ እና ልዩ እንክብካቤ ፍላጎቶችዎን ይከታተላሉ። የእርስዎ PCP የሚከተሉትን ያደርጋል፦

- እርስዎን እና የህክምና ታሪክዎን ይወቁ።
- የሕክምና እንክብካቤዎን ያቅርቡ።
- የሕክምና መዝገቦችዎን ወቅታዊ እና በአንድ ቦታ ያስቀምጡ።

PCPዎ ወደ ልዩ ባለሙያተኛ ይልክዎታል ወይም አስፈላጊ ከሆነ ወደ ሆስፒታል ያስገባዎታል።

በOHP ላይ ያለ እያንዳንዱ የቤተሰብዎ አባል PCP መምረጥ አለበት። እያንዳንዱ ሰው የተለየ PCP ሊኖረው ይችላል።

PCP ካልመረጡ፣ አንዱን እንመርጥዎታለን፤ እባክዎ የእርስዎን PCP መቀየር ከፈለጉ ለደንበኛ አገልግሎት ይደውሉ። ይህ ለውጥ በተደረገበት ቀን አዲሱን PCPዎን ማየት መጀመር ይችላሉ።

ስለ ጥርስ ሀኪም፣ የአእምሮ ጤና አቅራቢ እና ፋርማሲ ስለ ለTrillium Community Health Plan መጠየቅን አይርሱ።

በድረ-ገጻችን ላይ ከTrillium የጥርስ ሀኪም ፈልግ የመጀመሪያ ደረጃ የጥርስ ሐኪም (ፒሲዲ) መምረጥ ትችላለህ። [www.trilliumohp.com/members/oregon-health-plan/for-members/benefit-information.html](http://www.trilliumohp.com/members/oregon-health-plan/for-members/benefit-information.html) ወይም ለደንበኛ አገልግሎት በ 877-600-5472፣ TTY:877-600-5473 ይደውሉ።

በድረ-ገጻችን ላይ ከTrillium Find a Provider የአእምሮ ጤና አቅራቢን መምረጥ ይችላሉ፦

[www.trilliumohp.com/members/oregon-health-plan/for-members/benefit-information.html](http://www.trilliumohp.com/members/oregon-health-plan/for-members/benefit-information.html)

የአእምሮ ጤና አገልግሎት አቅራቢን ለመምረጥ እርዳታ ከፈለጉ፣ ለደንበኛ አገልግሎት በ 877-600-5472፣

TTY ይደውሉ፡ 877-600-5473።

እያንዳንዱ የቤተሰብዎ አባል የመጀመሪያ ደረጃ የጥርስ ሀኪም (PCD) የሆነ የጥርስ ሀኪም ሊኖረው ይገባል። ለአብዛኛዎቹ የጥርስ እንክብካቤ ፍላጎቶችዎ ወደ PCDዎ ይሄዳሉ። ወደ አንዱ መሄድ ካስፈለገዎት PCDዎ ወደ ልዩ ባለሙያተኛ ይልክልዎታል።

የእርስዎ PCD አስፈላጊ ነው ምክንያቱም እነሱ፡-

- የጥርስ ሕክምና በሚፈልጉበት ጊዜ የመጀመሪያ ግንኙነትዎ ናቸው።
- የጥርስ ህክምና አገልግሎቶችን እና ህክምናዎችን ያስተዳድሩ።
- ልዩ እንክብካቤዎን ያዘጋጁ።

### በእርስዎ PCP ላይ የተደረጉ ለውጦች

ለውጥ ካለ እና የእርስዎ PCP ከTrillium Community Health Plan ጋር ካልተገናኘ፣ ለውጡ ከመከሰቱ 30 ቀናት በፊት ደብዳቤ እንልክልዎታለን። ይህ ለውጥ አስቀድሞ የተደረገ ከሆነ በ15 ቀናት ውስጥ ደብዳቤ እንልክልዎታለን።

### የአቅራቢ ማውጫ

የእርስዎን PCP ከአቅራቢው ማውጫ በሚከተሉት ላይ መምረጥ ይችላሉ፡ [www.trilliumohp.com/find-a-provider.html](http://www.trilliumohp.com/find-a-provider.html)። እንዲሁም ለእርዳታ ወደ የደንበኛ አገልግሎት መደወል ይችላሉ፤ ወይም የአቅራቢውን ማውጫ የወረቀት ቅጂ ለመጠየቅ።

በአቅራቢው ማውጫ ውስጥ ሊያገኙቸው የሚችሏቸው የመረጃ ምሳሌዎች እነሆ፡-

- አቅራቢው አዲስ ታካሚዎችን እየወሰደ ከሆነ።
- የአቅራቢው ዓይነት (የሕክምና ፣ የጥርስ ህክምና ፣ የባህሪ ጤና ፣ ፋርማሲ ፣ ወዘተ)።
- እነሱን እንዴት ማግኘት እንደሚቻል።
- የቪዲዮ እና የስልክ እንክብካቤ (ቴሌ ጤና) አማራጮች።
- የቋንቋ እገዛ (ትርጉሞችን እና ተርጓሚዎችን ጨምሮ)።
- የአካል ጉዳት ላለባቸው ሰዎች ማረፊያ።

የወረቀት ቅጂ ማግኘት ይችላሉ። በሌላ ቅርጸት (እንደ ሌሎች ቋንቋዎች፣ ትልቅ ህትመት ወይም ብሬይል ያሉ) በነጻ ማግኘት ይችላሉ። ለደንበኛ አገልግሎት በ 877-600-5472 ይደውሉ።

### ቀጠሮ ይያዙ።

**ልክ እንደመረጡ ከአገልግሎት ሰጪዎ ጋር ቀጠሮ መያዝ ይችላሉ።**

እንክብካቤ በሚፈልጉበት ጊዜ የእርስዎ PCP የመጀመሪያ ጥሪዎ መሆን አለበት። ምን ዓይነት እንክብካቤ እንደሚያስፈልግዎ ለመወሰን ቀጠሮ ይይዛሉ ወይም ይረዱዎታል። የእርስዎ PCP ወደ ሌሎች የተሸፈኑ አገልግሎቶች ወይም ግብዓቶች ሊመራዎት ይችላል። ቀጠሮ ለመያዝ በቀጥታ ይደውሉላቸው።

ለPCPዎ አዲስ ከሆኑ ለምርመራ ቀጠሮ ይያዙ። በዚህ መንገድ ችግር ወይም ስጋት ከማድረግዎ በፊት ስለእርስዎ እና ስለ ህክምና ታሪክዎ ማወቅ ይችላሉ። ይህ ለመጀመሪያ ጊዜ ጥቅማጥቅሞችን ለመጠቀም ማንኛውንም መዘግየትን ለማስወገድ ይረዳዎታል።

ከቀጠሮ ወጪት፣ ይፃፉ፡-

- ለ PCPዎ ወይም ለሌሎች አቅራቢዎች ያለዎት ጥያቄዎች።
- የቤተሰብ የጤና ችግሮች ታሪክ።
- የሐኪም ማዘዣዎች፣ ያለሀኪም ማዘዣ የሚሸጡ መድኃኒቶች፣ የሚወስዷቸው ሽያጫዊ ምድቶች ወይም ተጨማሪዎች።

በቢሮ ሰዓት ለቀጠሮ ይደውሉ እና ይንገሯቸው፡-

- እርስዎ የTrillium Community Health Plan አባል ነዎት።
- የእርስዎ ስም እና የTrillium Community Health Plan መታወቂያ ቁጥር።
- ምን ዓይነት ቀጠሮ ያስፈልግዎታል።
- አስተርጓሚ ከፈለጉ እና የሚፈልጉትን ቋንቋ።

እንደታመሙ እና በዚያ ቀን ሰው ማየት እንደሚያስፈልግዎ ያሳውቋቸው።

**በቀጠሮ ላይ ነጻ ግልቢያ ማግኘት ይችላሉ።** ለመንከባከብ ስለ ነጻ ጉዞዎች በገጽ 54 ላይ የበለጠ ይወቁ።

## **ያመለኩ ቀጠሮዎች።**

ቀጠሮዎችን እንዳያመልጥዎት ይሞክሩ። አንዱን ማጣት ካስፈለገዎት PCPዎን ይደውሉ እና ወዲያውኑ ይሰርዙ። ሌላ ጉብኝት ያዘጋጁልዎታል። ለአገልግሎት አቅራቢዎ ቢሮ አስቀድመው ካልነገሩ፣ እንደገና እርስዎን ለማየት ላይስማሙ ይችላሉ።

እያንዳንዱ አገልግሎት አቅራቢ ስለመለኩ ቀጠሮዎች የራሱ ህጎች አሉት። ስለ ደንቦቻቸው ጠይቋቸው።

# እንክብካቤዎን በእንክብካቤ ማስተባበሪያ ማድራጀት ላይ እገዛን ያግኙ።

ከታካሚ-ተኮር የመጀመሪያ ደረጃ እንክብካቤ ቤትዎ (PCPCH)፣ የመጀመሪያ ደረጃ እንክብካቤ አቅራቢ ወይም ሌላ የመጀመሪያ ደረጃ እንክብካቤ ቡድን የእንክብካቤ ማስተባበርን ማግኘት ይችላሉ። የእንክብካቤ አስተባባሪ ለመጠየቅ አቅራቢዎን ወይም ለTrillium Community Health Plan የደንበኞች አገልግሎትን ማነጋገር ይችላሉ።

የዚህ አገልግሎት አላማ አጠቃላይ ጤናዎን የተሻለ ማድረግ ነው። የጤና እንክብካቤ ፍላጎቶችዎን ለማወቅ እና የእርስዎን ጤና እና ደህንነትን እንዲቆጣጠሩ እናግዝዎታለን።

የእንክብካቤ አስተባባሪ ሊጠይቁን ይችላሉ። ተወካይዎም ሊጠይቅዎት ይችላል። ከሰኞ እስከ ዓርብ ከጥዋቱ 8:00 ሰዓት እስከ ምሽቱ 5:00 ሰዓት TTY: በ 877-600-5472 ለደንበኛ አገልግሎት ይደውሉ። 877-600-5473

## ለእንክብካቤዎ በጋራ በመስራት ላይ።

የእንክብካቤ አስተባባሪ ቡድንዎ ከእርስዎ እና ከአገልግሎት ሰጪዎ ጋር በቅርበት ይሰራል። እርስዎን ሊረዱዎት ከሚችሉ የማህበረሰብ እና የማህበራዊ ድጋፍ ምንጮች ጋር ያገናኙዎታል። የእንክብካቤ ቡድንዎ እንክብካቤዎን ለማቅረብ እና ከእንክብካቤዎ በኋላ ለመከታተል በጋራ መስራቱን ለማረጋገጥ እቅድ ይፈጥራሉ።

እንክብካቤ የሚሰጣችሁ ማንኛውም ሰው እርስዎ በጥሩ ሁኔታ እንዲቆዩ እና ጤናዎን እንዲያሻሽሉ በማግኘት ላይ እንዲያተኮር መርዳት እንፈልጋለን። የእንክብካቤ ቡድንዎ አገልግሎቶችዎን ለማስተዳደር እና ለማድራጀት አብረው ይሰራሉ። ይህ ለፍላጎትዎ የተሻለውን እንክብካቤ ማግኘትዎን ለማረጋገጥ ይረዳል።

የእንክብካቤ ቡድኑ ነርሶች እና የጉዳይ አስተዳዳሪዎች በብዙ የጤና ሁኔታዎች ላይ ልዩ ስልጠና አላቸው። በሚከተለው ሊረዱዎት ይችላሉ፡-

- የስኳር በሽታ።
- የልብ ችግር።
- አስም።
- የመተንፈስ ጭንቀት።
- ከፍተኛ የደም ግፊት
- እና ሌሎች ሁኔታዎች።

ይህ የእንክብካቤ ቡድን በእርስዎ ማፅደቆች እና ሌሎች ፍላጎቶች ላይ እርስዎን ለመርዳት ዝግጁ ነው። ይችላሉ፡

- ጥቅማጥቅሞችዎን እና እንዴት እንደሚሰሩ እንዲረዱዎት ያግዙዎታል።
- የመጀመሪያ ደረጃ እንክብካቤ አቅራቢ (PCP) እንዲመርጡ ያግዙዎታል።
- ለመከተል ቀላል የሆነ እንክብካቤ እና ምክር ይስጡ።
- የተቀናጀውን የጤና አጠባበቅ ሥርዓት እንዲረዱ ያግዙዎታል።
- የባህሪ ጤና አገልግሎቶችን እንዲያገኙ ያግዙዎታል።
- አቅራቢዎችዎ ስለ ጤና አጠባበቅ ፍላጎቶችዎ እርስ በርስ መነጋገራቸውን ያረጋግጡ።

የእንክብካቤ ቡድንዎ በማህበረሰብዎ ውስጥ እንደ የህክምና ላልሆኑ ፍላጎቶች እርዳታ ያሉ ሌሎች መገልገያዎችን ለማግኘት ሊያግዝ ይችላል። አንዳንድ ምሳሌዎች፦

- አስተማማኝ መኖሪያ ቤት።
- ጤናማ ምግቦች።
- ይጋልባል።
- ስልጠናዎች እና ክፍሎች።
- የቤተሰብ ድጋፍ፣ ወይም
- ማህበራዊ አገልግሎቶች

### **Medicare ያላቸው አባላት።**

እንዲሁም በእርስዎ OHP እና Medicare ጥቅማጥቅሞች ላይ እርዳታ ማግኘት ይቻላል። የእንክብካቤ አስተባባሪ ከእርስዎ፣ ከአቅራቢዎችዎ፣ ከMedicare ጥቅም እቅድ እና/ወይም ከእንክብካቤ ሰጪዎ ጋር ይሰራል። እንደ ባህላዊ የተለየ የማህበረሰብ አቀፍ አገልግሎቶችን የመሰሰሉ ማህበራዊ እና የድጋፍ አገልግሎቶችን ለማግኘት ከእነዚህ ሰዎች ጋር አጋር እናደርጋለን።

### **የአባል ግንኙነት ተወካዮች (MCRs)**

የአባላት ግንኙነት ተወካዮች (MCRs) በOregon ግዛት ውስጥ የምስክር ወረቀት ያላቸው እና ለTrillium የሚሰሩ የማህበረሰብ ጤና ሰራተኞች ናቸው።

MCRs አባላትን ከሚያስፈልጉ አገልግሎቶች ጋር ለማገናኘት ሊረዱባቸው ይችላሉ። MCRs ጥቅማጥቅሞችዎን እንዲያገኙ እና የሕክምና ቀጠሮዎችን እንዲያደርጉ ሊረዱዎት ይችላሉ። እንደ መኖሪያ ቤት እና ምግብ ያሉ ማህበራዊ ፍላጎቶችን ማስተባበርም ይቻላል። ከማህበረሰብ ሀብቶች ጋር ሊያገናኙዎት ይችላሉ።

MCRs ከእርስዎ የመጀመሪያ ደረጃ የሕክምና ቤት እና የውስጥ Trillium ቡድን ጋር በቅርበት ይሰራሉ። በስልክ፣ በቪዲዮ ወይም በቤትዎ ሊገናኙዎት ይችላሉ። መድሃኒትዎን በሰዓቱ መውሰድን እንዴት ማስታወስ እንዳለብዎ ባሉ ነገሮች ላይ ሊረዱ ይችላሉ። እንዲሁም ለመኖሪያ ቤት ወይም ለማሞቂያ እርዳታ ማመልከቻዎች ሊረዱዎት ይችላሉ። እንዲሁም በማህበራዊ ስርዓቶች በኩል እቃዎችን ለማግኘት ሊረዱዎት ይችላሉ። MCRs ለስኬት ህመም እና ለአስም የጤና ስልጠና መስጠት ይችላሉ።

MCRs በጣም አጋዥ እና ማህበረሰባቸውን ያውቃሉ። ከMCR ጋር ለመስራት ከፈለጉ፣ እባክዎን 877-600-5472 ይደውሉ እና የአባል ግንኙነቶች ተወካይ ይጠይቁ።



# የከፍተኛ እንክብካቤ ማስተባበሪያ

ተጨማሪ እርዳታ ከፈለጉ የጽኑ እንክብካቤ ማስተባበሪያ (ICC) አገልግሎቶችን ማግኘት ይችላሉ። PICC አገልግሎቶች ለሚፈልጉት ተጨማሪ ድጋፍ ይሰጣሉ።

ለICC አገልግሎቶች ብቁ የሆኑ አንዳንድ ሰዎች፡-

- አረጋውያን፣ መስማት የተሳናቸው፣ መስማት የተሳናቸው፣ ማየት የተሳናቸው ወይም ሌላ አካል ጉዳተኞች።
- ከፍተኛ የጤና እንክብካቤ ፍላጎቶች፣ ብዙ ሥር የሰደዱ ሁኔታዎች፣ ወይም ከባድ እና የማያቋርጥ የአእምሮ ሕመም (SPMI)።
- በMedicaid የገንዘብ ድጋፍ የረጅም ጊዜ እንክብካቤ አገልግሎቶች እና ድጋፎች (LTSS) የሚያገኙ ግለሰቦች።
- በመድሀኒት የታገዘ ህክምና (MAT) ለአደንዛዥ እፃፅ አላግባብ መጠቀም(SUD) ላይ ያሉ።
- ለከፍተኛ አደጋ እርግዝና የተጋለጡ ሰዎች።
- IV መድሃኒት ተጠቃሚዎች።
- የማስወጣት አስተዳደር የሚያስፈልጋቸው SUD ያላቸው።
- HIV/AIDS ያለበት ወይም የሳንባ ነቀርሳ ያለበት ግለሰብ።
- የቀድሞ ወታደሮች እና ቤተሰቦቻቸው።
- ለመጀመሪያው ክፍል ሳይኮሲስ ከፍተኛ ተጋላጭነት ያላቸው።
- በአእምሮአዊ እና የእድገት እክል (IDD) ህዝብ ውስጥ ያሉ።
- እና ሌሎችም።

የፅኑ እንክብካቤ ማስተባበሪያ ልጆችን ሊረዳ ይችላል፡-

- ዕድሜ 0-5 የማህበራዊ/ስሜታዊ ወይም የባህሪ ችግሮች የመጀመሪያ ምልክቶችን የሚያሳዩ ወይም ከባድ የስሜት መቃወስ (SED) ምርመራ ያጋጠማቸው።
- አዲስ የተወለደው መታቀብ ሲንድሮም ያለባቸው።
- በልጆች ደህንነት ውስጥ።

እርስዎ እና PICC አስተባባሪዎ የከፍተኛ እንክብካቤ ማስተባበሪያ እቅድ (ICCP) የተባለ እቅድ ታዘጋጃላችሁ። ይህ እቅድ PICC ፕሮግራም በጀመረ በ10 ቀናት ውስጥ ይደረጋል። ፍላጎቶችዎን ለማሟላት ይረዳዎታል። እንዲሁም የግል ጤና እና የደህንነት ግቦችን እንድትጠብቅ ያግዝሃል።

የእንክብካቤ እቅድዎ ግቦችዎ ላይ እንዲደርሱ ለማገዝ የሚያስፈልጉዎትን ድጋፎች እና አገልግሎቶች ይዘረዝራል። የእንክብካቤ እቅዱ በየ90 ቀኑ ይሻሻላል፣ ወይም የጤና እንክብካቤዎ መለወጥ ከፈለገ ፈጥኖ ይሆናል። የእቅድዎን ቅጂ ማግኘት ይችላሉ።

እርስዎን የሚረዳ PICC ቡድን ይኖርዎታል። ይህ ቡድን ፍላጎቶችዎን ለማሟላት አብረው የሚሰሩ እንደ አቅራቢዎች እና ልዩ ባለሙያዎች ያሉ የተለያዩ ሰዎችን ያካትታል። ይህ እቅድ የህክምና፣ ማህበራዊ፣ ባህላዊ፣ ልማታዊ፣ ባህሪ፣ ትምህርታዊ፣ መንፈሳዊ እና የገንዘብ ፍላጎቶችን ይመለከታል በዚህም አወንታዊ የጤና እና የጤንነት ውጤት እንዲኖርዎት። የእንክብካቤ ቡድንዎ ተግባር ግቦችዎ ላይ እንዲደርሱ ለማገዝ ትክክለኛዎቹ ሰዎች የእንክብካቤ እቅድዎ አካል መሆናቸውን ማረጋገጥ ነው። እርስዎን ለመደገፍ ሁላችንም እንሰራለን።

የእንክብካቤ አስተባባሪዎ የሚከተሉትን ማድረግ ይችላል፡-

- ምቹት፣ ደህንነት እና እንክብካቤ እንዲሰማዎት ለማድረግ ምንጮችን ይድረሱ።
- ሥር የሰደደ የጤና ሁኔታዎችን ለመቆጣጠር እንዲረዳዎ የእንክብካቤ ፕሮግራሞችን ይጠቀሙ።
- እንደ የስኬር በሽታ፣ የልብ ህመም እና አስም ባሉ የህክምና ጉዳዮች እገዛ።
- የመንፈስ ጭንቀትን እና የአደንዛዥ ዕፅ አጠቃቀምን ጨምሮ በባህሪ ጤና ጉዳዮች ላይ እገዛ።
- ከእርስዎ ጋር የሕክምና ዕቅድ ይፋጠሩ።

የICC እንክብካቤ አስተባባሪ ለማግኘት ለTrillium Community Health Plan የደንበኞች አገልግሎት በ877-600-5472 ይደውሉ። የTrillium Community Health Plan እርስዎ ወይም ተወካይዎ የእርስዎን የICC እንክብካቤ አስተባባሪ ስም እና ስልክ ቁጥር ማግኘትዎን ያረጋግጣል።

የጽኑ እንክብካቤ ማስተባበሪያ አገልግሎቶች ከሰኞ እስከ ዓርብ ከጥዋቱ 8:00 ሰዓት ከ ምሽቱ 5:00 ሰዓት ይገኛል፣ በመደበኛ የስራ ሰዓት የICC አገልግሎቶችን ማግኘት ካልቻሉ፣ ለTrillium Community Health Plan ሌሎች አማራጮችን ይሰጥዎታል።

# ከ21 ዓመት በታች ለሆኑ አባላት ልዩ የማጣሪያ እና የመከላከያ እንክብካቤ።

ቀደምት እና ወቅታዊ የማጣሪያ፣ ምርመራ እና ህክምና (EPSDT) አገልግሎቶች ከልደት እስከ 21 ዓመት ለሆኑ ህጻናት ሁሉን አቀፍ እና መከላከያ የጤና እንክብካቤ አገልግሎቶች ናቸው። ይህ ጥቅማጥቅሞች በመጀመሪያ ደረጃዎች ላይ ሁኔታዎች ወይም የጤና ችግሮች ካሉ ለመከላከል እና ለመለየት የሚያስችሉ አገልግሎቶችን ይሰጥዎታል። የበሽታ፣ የአካል ጉዳት ወይም ሌላ የህክምና/የአእምሮ ጤና እንክብካቤ ሊያስፈልግ ይችላል።

የEPSDT ፕሮግራም የሚከተሉትን ያቀርባል

- ዕድሜያቸው ከ0 እስከ 21 ዓመት ለሆኑ አባላት የአካል፣ የጥርስ ህክምና፣ የእድገት እና የአዕምሮ ጤና ሁኔታዎች መኖራቸውን ለማወቅ "ደህና-ልጅ" የህክምና ፈተናዎች፣ የማጣሪያ እና የምርመራ አገልግሎቶች።
- በተጨማሪም የጤና እንክብካቤን፣ ህክምናን እና ሌሎች የተገኙትን ሁኔታዎች ለማስተካከል ወይም ለመርዳት እርምጃዎችን ይሸፍናል።

ብቁ ለሆኑ የEPSDT አባላት ለሚጠይቁ፣ ለTrillium Community Health Plan መስጠት አለበት፡-

- ከ21 ዓመት በታች የሆኑ የጨቅላ ሕጻናት እና ወጣቶች አጠቃላይ የአካልና የአእምሮ ጤና፣ እድገት፣ እድገት እና የአመጋገብ ሁኔታ በመደበኛነት መርሐግብር የተያዘላቸው ምርመራዎች እና ግምገማዎች።

እርስዎ ወይም የቤተሰብዎ አባል የEPSDT አገልግሎቶችን የሚፈልጉ ከሆነ፣ ከዋና እንክብካቤ አቅራቢዎ (PCP) ጋር አብረው ይስሩ። የሚፈልጉትን እንክብካቤ እንዲያገኙ ይረዱዎታል። ማንኛቸውም አገልግሎቶች ማጽደቅ የሚያስፈልጋቸው ከሆነ ይንከባከባሉ። ለማንኛውም የጥርስ EPSDT አገልግሎቶች ከዋና እንክብካቤ የጥርስ ሀኪምዎ ጋር ይስሩ። ሁሉም የEPSDT አገልግሎቶች እስከ 21 ዓመታቸው ድረስ ለአባላት ነፃ ናቸው።

ከሐኪም (MD ወይም DO)፣ ነርስ ሐኪሞች፣ ፈቃድ ካላቸው ሐኪም ረዳቶች፣ እና ሌሎች ፈቃድ ያላቸው የጤና ባለሙያዎች (ቀጣይ እንክብካቤ አቅራቢዎች) የEPSDT አገልግሎቶችን ማግኘት ይችላሉ። እነዚህ አቅራቢዎች የጥርስ ህክምና አገልግሎትን ለመስጠት ለጥርስ ሀኪም ቀጥተኛ ሪፈራል ሊሰጡ ይችላሉ። የጥርስ ሕክምና ጊዜ እና ዓይነቶች እዚህ ይገኛሉ፡- [www.oregon.gov/oha/HSD/OHP/Tools/OHP-Recommended-Dental-Periodicity-Schedule.pdf](http://www.oregon.gov/oha/HSD/OHP/Tools/OHP-Recommended-Dental-Periodicity-Schedule.pdf)

## የEPSDT አገልግሎቶችን ለማግኘት ያግዙ።

- ለደንበኛ አገልግሎት በ 877-600-5472 ይደውሉ።
- የጥርስ ሕክምና አገልግሎትን ለማዘጋጀት ወይም ለበለጠ መረጃ ለጥርስ ሕክምና አቅራቢ ይደውሉ፡-

Advantage Dental Services

የደንበኛ አገልግሎት ከክፍያ ነጻ 1-866-268-9631 TTY: 711

Capitol Dental Care

የደንበኛ አገልግሎት 1-503-585-5205 ወይም ከክፍያ ነጻ 1-800-525-6800

TTY: 1-800-735-2900

Oregon Dental Service

የደንበኛ አገልግሎት 1-503-243-2987 ወይም ከክፍያ ነጻ 1-800-342-0526

TTY: 1-503-243-3958 ወይም 1-800-466-6313

- ከተሸፈኑ የ EPSDT አገልግሎት አቅራቢ ጉብኝቶች ነጻ ጉዞ ማድረግ ይችላሉ። ግልቢያ ለማዘጋጀት ወይም ለበለጠ መረጃ 877-600-5472 ይደውሉ።
- እንዲሁም ይህንን መረጃ በድረ-ገጻችን ላይ ማግኘት ይቻላል፡-  
[www.trilliumohp.com/members/oregon-health-plan/Benefits-and-Services/transportation.html](http://www.trilliumohp.com/members/oregon-health-plan/Benefits-and-Services/transportation.html)

## የማጣሪያ ስራዎች።

OHP ዕድሜ በሚመጥን ጊዜ የEPSDT የማጣሪያ ጉብኝቶችን ይሸፍናል። አንድ ጊዜ ምርመራ ከጠየቁ፣ ሕክምናው ብዙውን ጊዜ በ6 ወራት ውስጥ ይጀምራል። OHP የአሜሪካን የሕፃናት ሕክምና አካዳሚ እና የብሩህ የወደፊት መመሪያዎችን ይከተላል። ብሩህ የወደፊት ተስፋ በሚከተለው ላይ ሊገኝ ይችላል፡

<https://brightfutures.aap.org/Pages/default.aspx>

የ *Bright Futures Guidelines* ለሁሉም የመከላከያ እንክብካቤ ማጣሪያዎች እና ደህና ልጅ ጉብኝቶች መመሪያ ይሰጣሉ።

የማጣሪያ ጉብኝቶች ሊኖራቸው ይገባል፡

- የእድገት ምርመራ።
- የእርሳስ ሙከራ፡
  - ልጆች በ12 ወር እና 24 ወር እድሜያቸው የደም እርሳስ ምርመራ ማድረግ አለባቸው። ከ24 እስከ 72 ወር ባለው የዕድሜ ክልል ውስጥ ያለ ማንኛውም ህጻን ከዚህ ቀደም የተደረገ የደም እርሳስ ምርመራ ምንም ዓይነት ሪከርድ የሌለው አንድ ልጅ መውሰድ አለበት።
  - የአደጋ ግምገማ መጠይቁን ማጠናቀቅ በ OHP ውስጥ ላሉ ልጆች የእርሳስ ማጣሪያ መስፈርቶችን አያሟላም። በእርሳስ መመረዝ የተያዙ ሁሉም ልጆች የጉዳይ አስተዳደር አገልግሎቶችን መከታተል ይችላሉ።
- በዕድሜ እና በደንበኛ ስጋት ላይ የተመሰረቱ ሌሎች አስፈላጊ የላብራቶሪ ምርመራዎች (እንደ የደም ማነስ ምርመራ፣ የማጭድ ሴል ምርመራ እና ሌሎች)።
- የአመጋገብ ሁኔታ ግምገማ።
- አጠቃላይ ያልታሸገ የአካል ምርመራ የጥርስ እና የድድ ምርመራ።
- ሙሉ የጤና እና የእድገት ታሪክ (የሁለቱም የአካል እና የአእምሮ ጤና እድገት ግምገማን ጨምሮ)።
- የሕክምና ደረጃዎችን የሚያሟሉ ክትባቶች (ተኩሶች)፡-
  - የሕፃናት ክትባት መርሃ ግብር (ከልደት እስከ 18 ዓመት)  
[www.cdc.gov/vaccines/schedules/hcp/imz/child-adolescent.html](http://www.cdc.gov/vaccines/schedules/hcp/imz/child-adolescent.html)
  - የአዋቂዎች የክትባት መርሃ ግብር (19+)  
[www.cdc.gov/vaccines/schedules/hcp/imz/adult.html](http://www.cdc.gov/vaccines/schedules/hcp/imz/adult.html)
- የጤና መመሪያ እና ትምህርት ለወላጆች እና ልጆች።
- ለህክምና አስፈላጊ የአካል እና የአዕምሮ ጤና ህክምና ጥቆማዎች።
- የመስማት እና የማየት ሙከራዎች ያስፈልጋሉ።

- በተወሰነ ዕድሜ ላይ ያሉ የሚመከሩ አገልግሎቶች እና ማጣሪያዎች፣ እስከ 21 ዓመት ዕድሜ ድረስ። የBright Futures መርሐግብርን እዚህ ይመልከቱ፡  
[https://downloads.aap.org/AAP/PDF/periodicity\\_schedule.pdf](https://downloads.aap.org/AAP/PDF/periodicity_schedule.pdf)
- እና ሌሎችም።

የEPSDT ጉብኝቶች በህመም ወይም በጤና ለውጥ ምክንያት በማንኛውም ጊዜ ሊከሰቱ የሚችሉ ያልተያዙ ምርመራዎችን ወይም ምርመራዎችን ያካትታሉ።

## EPSDT ሪፈራል፣ ምርመራ እና ህክምና።

የመጀመሪያ ደረጃ ተንከባካቢዎ አካላዊ፣ አእምሯዊ ጤና፣ የአደንዛዥ እፅ አላግባብ መጠቀም ወይም የጥርስ ሁኔታ ካገኙ ሊልክዎ ይችላል። ሌላ አቅራቢ በበለጠ ምርመራ እና/ወይም ህክምና ይረዳል።

የማጣሪያ አቅራቢው ለልጁ እና ለወላጅ ወይም ለአሳዳጊው ሪፈራሉን አስፈላጊነት ያብራራል። በማጣቀሻው ከተስማሙ፣ አቅራቢው የወረቀት ስራውን ይንከባከባል።

የቲሪሊየም ማህበረሰብ አቀፍ የጤና እቅድ ወይም OHP እንደ አስፈላጊነቱ የእንክብካቤ ማስተባበርን ይረዳል።

የማጣሪያ ምርመራዎች ለሚከተሉት አገልግሎቶች ፍላጎት ሊያገኙ ይችላሉ።

- የዓይን መነፅር እና የመስሚያ መርጃዎችን ጨምሮ የማየት እና የመስማት ችግርን ለይቶ ማወቅ እና ህክምና።
- የጥርስ ህክምና፣ እንደ አስፈላጊነቱ ገና በላጋ እድሜው፣ ህመምን እና ኢንፌክሽኖችን ለማስታገስ፣ ጥርስን ለማደስ እና የጥርስ ጤናን ለመጠበቅ ያስፈልጋል።
- ክትባቶች። (በማጣራት ጊዜ ክትባቱ እንደሚያስፈልግ እና በምርመራው ጊዜ መስጠት ተገቢ እንደሆነ ከተረጋገጠ፣ በዚያን ጊዜ የክትባት ሕክምና መሰጠት አለበት።)

እነዚህ አገልግሎቶች ለሚፈልጉት ብቁ ለሆኑ EDPST መቅረብ አለባቸው።

የTrillium Community Health Plan ለአባላት ወይም ለወኪሎቻቸው ለማህበራዊ አገልግሎቶች፣ ለትምህርት ፕሮግራሞች፣ ለሥነ-ምግብ ድጋፍ ፕሮግራሞች እና ለሌሎች አገልግሎቶች ሪፈራል እገዛ ያደርጋል።

## ባህላዊ የጤና ሰራተኞች (THW)።

ስለ ጤና አጠባበቅ እና ማህበራዊ ፍላጎቶች ባሉዎት ጥያቄዎች ላይ ባህላዊ የጤና ሰራተኞች (THW) ያግዛሉ።

በጤና እንክብካቤ አቅራቢዎች እና በእርስዎ እንክብካቤ ውስጥ በተሳተፉ ሌሎች ሰዎች መካከል ግንኙነት ለማድረግ ይረዳሉ። እንዲሁም እርስዎን ሊረዱዎት ከሚችሉ በማህበረሰቡ ውስጥ ካሉ ሰዎች እና አገልግሎቶች ጋር ይገናኛሉ።

ጥቂት የተለያዩ ዓይነት ባህላዊ የጤና ባለሙያዎች አሉ፡-

- **የወልድ አዋላጅ** ሀ (ልደት) አዋላጅ በእርግዝና፣ በወሊድ እና ከወሊድ በኋላ ለነፍሰ ጡር እና ለቤተሰቦች የግል፣ የህክምና ያልሆነ ድጋፍ የሚሰጥ የተወለደ ሰው ነው።
- **የማህበረሰብ ጤና ሰራተኛ**፡- የህዝብ ጤና ሰራተኛ እርስዎ የሚኖሩበትን ህዝብ እና ማህበረሰብ ይገነዘባል። የጤና እና የማህበረሰብ አገልግሎቶችን እንዲያገኙ ይረዱዎታል። የማህበረሰብ ጤና ሰራተኛ ጤናማ ባህሪያትን እንዲጀምሩ ይረዳዎታል። አብዛኛውን ጊዜ የእርስዎን ዘር፣ ቋንቋ ወይም የሕይወት ተሞክሮ ይጋራሉ።

- **የግል ጤና አሳሽ፡-** በእርስዎ ሁኔታ ላይ በመመስረት ስለ ጤናዎ እና ደህንነትዎ ምርጡን ውሳኔ እንዲያደርጉ የሚያግዝዎ መረጃ፣ መሳሪያዎች እና ድጋፍ የሚሰጥ ሰው።
- **የአቻ ድጋፍ ስፔሻሊስት፡-** በአእምሮ ጤና፣ በሱስ እና በማገገም የህይወት ተሞክሮ ያለው ሰው። ወይም እነሱ የአእምሮ ጤና ወይም ሱስ ህክምና ያለው ልጅ ወላጅ ሊሆኑ ይችላሉ። ሱስ እና የአእምሮ ጤና ጉዳዮችን ለመመለከቱ ድጋፍ፣ ማበረታቻ እና እርዳታ ይሰጣሉ። በተመሳሳይ ነገሮች ሊረዱዎት ይችላሉ።
- **የአቻ ጤንነት ስፔሻሊስት፡-** እንደ ጤና ቤት ቡድን አካል ሆኖ የሚሰራ እና ለእርስዎ እና ፍላጎቶችዎ የሚናገር ሰው። በአካባቢያቸው ያሉ ሰዎችን አጠቃላይ ጤና ይደግፋሉ እና ከሱስ፣ ከአእምሮ ጤና ወይም ከአካላዊ ሁኔታዎች እንዲያገግሙ ሊረዱዎት ይችላሉ።
- **የጎሳ ባሕላዊ የጤና ሠራተኞች፡-** የጎሳ ወይም የከተማ የህንድ ማህበረሰቦችን አጠቃላይ ጤናቸውን እንዲያሻሽሉ የሚረዳ ሰው። ለጎሳ ተግባራት የተለየ ሊሆን የሚችል ትምህርት፣ ምክር እና ድጋፍ ይሰጣሉ።

THW በብዙ ነገሮች ሊረዳህ ይችላል፣ ለምሳሌ፡-

- አዲስ አቅራቢ ማግኘት።
- የሚፈልጉትን እንክብካቤ መቀበል.
- የእርስዎን ጥቅሞች መረዳት።
- ስለ ባህሪ ጤና አገልግሎቶች እና ድጋፍ መረጃ መስጠት።
- ሊጠቀሙባቸው ስለሚችሉት የማህበረሰብ ሀብቶች ምክር።
- ከእርስዎ ማህበረሰብ የሆነ ሰው የሚያናግር።

ስለ THW እና አገልግሎቶቻቸውን እንዴት መጠቀም እንደሚችሉ የበለጠ ለማወቅ የኛን የTHW አገናኝ ይደውሉ።

**የTHW ግንኙነት አድራሻ መረጃ፡-**

Kristinia Rogers  
 krogers@trilliumchp.com  
 877-600-5472

የTHW ግንኙነት አድራሻውን ከቀየርን ወቅታዊ መረጃን በድረ-ገጻችን ላይ ማግኘት ይችላሉ፡  
[www.trilliumohp.com/members/oregon-health-plan/wellness/traditional-health-workers.html](http://www.trilliumohp.com/members/oregon-health-plan/wellness/traditional-health-workers.html)።

# ተጨማሪ አገልግሎቶች

## በአገልግሎቶች ምትክ (ILOS)

### በአገልግሎቶች ምትክ (ILOS)

የTrillium Community Health Plan በ OHP ከተሸፈኑ አገልግሎቶች ለህክምና አግባብ የሆኑ አማራጮችን ያቀርባል። እነዚህ "በአገልግሎት ምትክ" (ILOS) ይባላሉ። ባህላዊ መቼቶች ወይም አገልግሎቶች የአባላቶቻችንን ፍላጎት የማያሟሉ ሲሆኑ ለአባላት አጋዥ አማራጮች ሆነው ይቀርባሉ። የTrillium Community Health Plan የሚከተሉትን ILOS ያቀርባል፡

**እኩያ እና ብቁ የሆነ የአእምሮ ጤና ተጓዳኝ ማገገሚያ ድጋፍ አገልግሎቶች በአማራጭ መቼት** የባህሪ ጤና ቴራፒ አገልግሎቶችን ይተካሉ። ይህ ILOS የስነ-ልቦና-ማህበራዊ ማገገሚያ አገልግሎቶችን ለሚያስፈልጋቸው የባህሪ ጤና ሁኔታ ላላቸው አባላት ተገቢ ሊሆን ይችላል።

- እኩያ እና ብቁ የሆነ የአእምሮ ጤና ተጓዳኝ ማገገሚያ ድጋፍ አገልግሎቶች ከባህላዊ ቢሮ ወይም ክሊኒክ ውጭ የመግባት ፕሮግራሞችን፣ ማህበረሰብን መሰረት ያደረጉ አገልግሎቶችን እና የማህበረሰብ አቀፍ አገልግሎት ጣቢያዎችን ሊያካትት ይችላል።
- የILOS ምሳሌ፡- በተመሳሳይነት የአቻ ድጋፍ ስፔሻሊስቶች፣ የአቻ ደህንነት ስፔሻሊስቶች፣ ወይም ብቁ የአእምሮ ጤና ተባባሪዎች፣ አባላትን በእንክብካቤያቸው ውስጥ ለማሳተፍ እና የጤና አስተዳደርን ለማሻሻል ቀጣይነት ያለው ድጋፍ ለመስጠት፣ የመቋቋሚያ ክህሎቶችን፣ ገለልተኛ የኑሮ ችሎታዎችን እና በማገገም ላይ እገዛን ለመስጠት በአቻ ድጋፍ ስፔሻሊስቶች፣ በአቻ ደህንነት ስፔሻሊስቶች ወይም ብቁ የሆነ የአእምሮ ጤና ተባባሪዎች የሚሰጡ የማዳረስ እና የተሳትፎ አገልግሎቶች። አገልግሎቶቹ ከግምገማ እና ምርመራ በፊትም ሆነ በኋላ በክሊኒካዊ ወይም በማህበረሰብ አካባቢዎች በግል ወይም በቡድን ወይም በተወሰኑ የ OHP ህዝቦች ላይ ክፍለ ጊዜ ሊሰጡ ይችላሉ እና የመግባት አገልግሎቶችን፣ የእንክብካቤ ሽግግር አገልግሎቶችን፣ ባህላዊ ልዩ አገልግሎቶችን እና አገልግሎቶችን ሊያካትቱ ይችላሉ።

**በባህላዊ ሁኔታ ውስጥ ለተመሳሳይ አገልግሎቶች ምትክ** የማህበረሰብ ጤና ሰራተኛ አገልግሎቶች። ይህ ILOS የመከላከያ-ምክር እና/ወይም የአደጋ መንስኤ ቅነሳ፣ የክህሎት ስልጠና እና ልማት፣ ወይም አጠቃላይ የማህበረሰብ ድጋፍ አገልግሎቶች መድሀኒት ለሚያስፈልጋቸው አባላት ተገቢ ሊሆን ይችላል።

- የማህበረሰብ ጤና ሰራተኛ አገልግሎቶች በአማራጭ መቼት ወይም ባህላዊ ያልሆነ የሂሳብ አከፋፈል ዝግጅት በመጠቀም ይሰጣሉ።
- የILOS ምሳሌ፡- በማህበረሰብ አቀፍ የጤና ሰራተኞች (CHW) የአባላት የእንክብካቤ ስርዓቶችን ማስተባበር፣ እንደ መኖሪያ ቤት ወይም ከማህበራዊ አገልግሎት ኤጀንሲዎች የመጡ የባህል እና የቋንቋ አግባብ የሆኑ አገልግሎቶችን ለብቻው ለአገልግሎቶች ማስከፈል ወይም ማድረግ አይችሉም። አባላት በጤና አጠባበቅ ስርዓቱ እንዲሄዱ፣ አባላት በህክምና እና በሌሎች ቀጠሮዎች እንዲገኙ ለማመቻቸት፣ ለእንክብካቤ ቡድን/እቅድ አስተዋፅዖ ለማድረግ፣ የጤና እና የጤና እንክብካቤ መረጃን ለማብራራት እና ፍላጎቶችን ለመረዳት እና አገልግሎቶችን ለማግኘት የሚረዱ አገልግሎቶች።

**ብሄራዊ የስኳር በሽታ መከላከያ መርሃ ግብር** በብሔራዊ የስኳር በሽታ መከላከያ ፕሮግራም አገልግሎቶች ምትክ። ይህ ILOS ለዓይነት 2 የስኳር በሽታ ተጋላጭ ለሆኑ አባላት ተገቢ ሊሆን ይችላል።



- ብሄራዊ የስኳር በሽታ መከላከያ መርሃ ግብር በአካል ወይም በአንላይን አገልግሎት ከሚሰጥ የጤና ክሊኒክ በተጨማሪ እንደ የማህበረሰብ ጂም ወይም የማህበረሰብ ቤተ-መጽሐፍት በመሳሰሉ ማህበረሰብ ተኮር ቦታዎች ላይ ይቀርባል።
- የILOS ምሳሌ፡- የብሔራዊ የስኳር በሽታ መከላከያ መርሃ ግብር (ብሔራዊ DPP) በበሽታ መቆጣጠሪያ እና መከላከያ ማእከል (CDC) እውቅና ያለው የፕሮግራም አቅርቦት ድርጅት አቅርቦት። ይህ ILOS የሂሳብ አከፋፈል መሠረተ ልማት በሌላቸው ነገር ግን ለDPP አቅራቢዎች ለመሆን ብቁ በሆኑ የማህበረሰብ ድርጅቶች የብሔራዊ DPP አቅርቦትን ይደግፋል።

**የማጥባት ምክክር** የአባላትን ፍላጎት የማያሟላ ባህላዊ የጡት ማጥባት ምክክር ምትክ። ይህ ILOS ከወሊድ በኋላ ለተወለዱ ግለሰቦች እና ልጃቸው የጡት ማጥባት ምክክር ለሚያስፈልጋቸው በተለምዶ በቢሮ ወይም በሌሎች የተመላላሽ ታካሚ ቦታዎች ላይ ተገቢ ሊሆን ይችላል።

- የጡት ማጥባት ምክክር በአማራጭ መቼት ወይም ባህላዊ ያልሆነ የሂሳብ አከፋፈል ዝግጅትን በመጠቀም ይቀርባል።
- የILOS ምሳሌ፡- በምዝገባ ነርስ፣ በባህላዊ የጤና ሰራተኛ ወይም በዱላ በጡት ማጥባት ስልጠና (እንደ የተረጋገጠ መታለቢያ ትምህርት አማካሪ፣ ወይም የተረጋገጠ የጡት ማጥባት ባለሙያ ስልጠና) ያለው፣ በማህበረሰብ አካባቢ ለእነዚያ ለብቻው ሒሳብ ሊያስከፍል ወይም ላይችል ይችላል የሚል የምክር አገልግሎቶችን ይሰጣል።

አንድ ILOS ለእርስዎ ትክክል እንደሆነ መወሰን የቡድን ጥረት ነው። ምርጡን ምርጫ ለማድረግ ከእንክብካቤ ቡድንዎ ጋር እንሰራለን። ምርጫው ግን ያንተ ነው። ከእነዚህ ፕሮግራሞች ውስጥ በአንዱም መሳተፍ የለብዎትም። አባላት የሚቀበሉት ILOS የሚቋረጥ ከሆነ ከ30 ቀናት በፊት ማሳወቂያ ይደርሳቸዋል። ይህ ማስታወቂያ በከፊልም ሆነ በሙሉ የተከለከሉ የተሸፈኑ አገልግሎቶች የቅሬታ እና የይግባኝ መረጃን ያካትታል (ቅሬታ እና ይግባኞችን በተመለከተ ለበለጠ መረጃ ገጽ 81 ይመልከቱ)። ከላይ ስላሉት ጥቅማጥቅሞች ወይም አገልግሎቶች ማንኛቸውም ጥያቄዎች ካሉዎት በ 877-600-5472 (TTY: 877-600-5473) ይደውሉ።

## ከጤና ጋር የተገናኙ አገልግሎቶች

ከጤና ጋር የተገናኙ አገልግሎቶች (HRS) የTrillium Community Health Plan አቅርቦቶች ናቸው። HRS አጠቃላይ የአባላትን እና የማህበረሰብ ጤናን እና ደህንነትን ለማሻሻል ይረዳል። HRS ለአባላት እና ለማህበረሰብ ጥቅም ተነሳሽነት ለአባላት እና ለትልቅ ማህበረሰብ ተለዋዋጭ አገልግሎቶች ናቸው። የTrillium Community Health Plan የHRS ፕሮግራም የማህበረሰብን ደህንነት ለማሻሻል እንደ እርስዎ በሚኖሩበት ቦታ ያሉ ማህበራዊ አደጋዎችን ለመቅረፍ በተሻለ የገንዘብ አጠቃቀም ላይ ያግዛል። ስለ ጤና ነክ አገልግሎቶች

በ[www.oregon.gov/oha/HPA/dsi-tc/Pages/Health-Related-Services.aspx](http://www.oregon.gov/oha/HPA/dsi-tc/Pages/Health-Related-Services.aspx) ላይ የበለጠ ተማር።

## ተለዋዋጭ አገልግሎቶች

ተለዋዋጭ አገልግሎቶች አባላት ጤናማ እንዲሆኑ ወይም እንዲቆዩ ለማግዝ የዕቃዎች ወይም አገልግሎቶች ድጋፍ ናቸው። Trillium Community Health Plan እነዚህን ተለዋዋጭ አገልግሎቶች ያቀርባል።

- የምግብ ድጋፎች፣ እንደ የግሮሰሪ አቅርቦት፣ የምግብ ሽውቸሮች፣ ወይም በህክምና የተበጁ ምግቦች

- የአጭር ጊዜ የመኖሪያ ቤት ድጋፎች፣ እንደ ተንቀሳቃሽ ወጪዎችን ለመደገፍ የኪራይ ተቀማጭ ገንዘብ፣ ለአጭር ጊዜ የቤት ኪራይ ድጋፍ፣ ወይም የመገልገያ ማዋቀር ክፍያዎች
- ከሆስፒታል በማገገም ጊዜያዊ መኖሪያ ቤት ወይም መጠለያ
- እንደ የአትሌቲክስ ጫማ ወይም ልብስ ያሉ ጤናማ ባህሪዎችን የሚደግፉ እቃዎች
- የቴሌ ጤና ወይም የጤና መተግበሪያዎችን ለማግኘት ሞባይል ስልኮች ወይም መሳሪያዎች
- እንደ የአየር ኮንዲሽነር ወይም የአየር ማጣሪያ ያሉ ሌሎች ጤናዎን የሚጠብቁ ነገሮች

የሌሎች Flex አገልግሎቶች ምሳሌ፡-

- የጤና እና የአካል ብቃት ፕሮግራሞች/አገልግሎቶች
- የትራንስፖርት አገልግሎት ወይም የተሽከርካሪ ነዳጅ/ጥገና
- ረዳት መርጃዎች፣ አጋዥ መሳሪያዎች፣ የተደራሽነት ባህሪዎች

ስለ Trillium Community Health Plan ተለዋዋጭ አገልግሎቶችን በላይ የበለጠ ይወቁ [www.trilliumohp.com/members/oregon-health-plan/Benefits-and-Services/Flexible-Services.html](http://www.trilliumohp.com/members/oregon-health-plan/Benefits-and-Services/Flexible-Services.html)

## የማህበረሰብ ተጠቃሚነት ተነሳሽነት

የማህበረሰብ ተጠቃሚነት ተነሳሽነት ለአባላት እና ለትልቅ ማህበረሰብ የማህበረሰብ ጤና እና ደህንነትን ለማሻሻል አገልግሎቶች እና ድጋፎች ናቸው።

በTrillium የጤና ፍትሃዊነት ለጅ አስፈላጊ ነው። ሁሉም ሰው ሙሉ የጤና አገልግሎት ማግኘት አለበት ብለን እናምናለን። የአካባቢያችንን ማህበረሰቦች አባላት እናዳምጣለን። የሚያስፈልጋቸውን እናገኛለን። እነዚህን ፍላጎቶች ለማሟላት ከማህበረሰብ አቀፍ ድርጅቶች (CBOs) ጋር ሽርክና እንገነባለን። ይህ ምናልባት ሰዎችን ከአካላዊ ጤና እንክብካቤ ጋር ማገናኘት ሊሆን ይችላል። ሰዎችን ለምግብ፣ መኖሪያ ቤት እና መጓጓዣ (ግልቢያ) ምንጮችን ማገናኘት ሊሆን ይችላል። አንዳንድ የማህበረሰባችን ተጠቃሚነት ተነሳሽነቶች የሚከተሉት ናቸው፡-

- የምግብ መጋዘኖችን መደገፍ እና በባህል የተለዩ ምግቦችን ማግኘት
- የበለጠ ደህንነቱ የተጠበቀ የመማሪያ ቦታዎችን መፍጠር
- የአካባቢ ማህበረሰብ ማዕከላትን መልሶ ለመገንባት በካፒታል ዘመቻ ፕሮጀክቶች ላይ ኢንሼስት ማድረግ
- የባህላዊ ጤና ሰራተኛ (THW)፣ የማህበረሰብ ጤና ሰራተኛ (CHW) እና የዱላ የስራ ሃይል ማስፋፋት።

የሌሎች የማህበረሰብ ጥቅም ተነሳሽነት ምሳሌዎች፡-

- ለወላጅ ትምህርት እና ለቤተሰብ ድጋፍ ክፍሎች
- ቤተሰቦች ትኩስ ፍራፍሬዎችን እና አትክልቶችን በገበሬዎች ገበያ እንዲያገኙ የሚያግዙ ማህበረሰቡን መሰረት ያደረጉ ፕሮግራሞች
- እንደ ደህንነቱ የተጠበቀ የብስክሌት መስመሮች እና የእግረኛ መንገዶች ያሉ ንቁ የመጓጓዣ ማሻሻያዎች
- የተማሪዎችን ማህበራዊ-ስሜታዊ ጤና እና የአካዳሚክ ትምህርት ለማሻሻል መንከባከቢያ አካባቢን የሚደግፉ ትምህርት ቤት ላይ የተመሰረቱ ፕሮግራሞች
- ለአስተማሪዎች እና ልጅ-ተኮር ማህበረሰብ-ተኮር ድርጅቶች በአስቃቂ ሁኔታ ላይ የተመሰረቱ ልማዶችን ማሰልጠን

# ለእርስዎ ወይም ለቤተሰብ አባል ከጤና ጋር የተገናኙ አገልግሎቶችን እንዴት ማግኘት እንደሚችሉ

ከጤና ጋር ተዛማጅነት ያላቸውን አገልግሎቶች ለመጠየቅ ከአቅራቢዎ ጋር መስራት ይችላሉ። እንዲሁም ለደንበኛ አገልግሎት በ 877-600-5472 መደወል ይችላሉ። ከፍላጎትዎ ጋር በሚስማማ ቋንቋ ወይም ቅርጾች እንዲልኩልዎ ይጠይቋቸው።

ተለዋዋጭ የአገልግሎቶች ጥያቄዎችን ለማጽደቅ ወይም ለመከልከል የሚደረጉት ውሳኔዎች በእያንዳንዱ ጉዳይ ላይ ናቸው። ተለዋዋጭ የአገልግሎት ጥያቄዎ ውድቅ ከተደረገ፣ ደብዳቤ ይደርስዎታል። ተከልክሏል ተለዋዋጭ አገልግሎት ይግባኝ ማለት አይችሉም ነገር ግን ቅሬታ የማቅረብ መብት አልዎት። ስለ ይግባኝ እና ቅሬታዎች በገጽ 87 ላይ የበለጠ ይወቁ።

OHP ካለዎት እና እንክብካቤ ለማግኘት ችግር ካጋጠመዎት፣ እባክዎን ወደ OHA እንባ ጠባቂ ተቋም ያነጋግሩ። እንባ ጠባቂዎች ለ OHP አባላት ጠበቃ ናቸው እና እርስዎን ለመርዳት የተቻላቸውን ሁሉ ያደርጋሉ። እባክህ [OHA.OmbudsOffice@odhsoha.oregon.gov](mailto:OHA.OmbudsOffice@odhsoha.oregon.gov) ኢሜይል አድርግ ወይም በ 877-642-0450 መልእክት ይተው።

በማህበረሰብዎ ውስጥ ያለው ሌላው የድጋፍ እና የአገልግሎቶች ምንጭ 211 መረጃ ነው። 2-1-1 ይደውሉ ወይም ለእርዳታ ወደ [211 መረጃ](https://www.211.org/) ድር ጣቢያ ይሂዱ።

## የአፍ ጤና ማህበረሰብ እንክብካቤ

አባላት በማህበረሰብ አካባቢዎች የአፍ ጤና አገልግሎት እንዲያገኙ በኩራት እንደግፋለን። የጥርስ ፕላኖች የጥርስ ንጽህና ባለሙያዎችን ልዩ ፈቃድ ወደ ትምህርት ቤቶች፣ የሴቶች ጨቅላ ህፃናት (WIC)፣ ዋና ጅምር፣ የህክምና ቢሮዎች፣ የረጅም ጊዜ እንክብካቤ መስጫ ተቋማት እና ሌሎች የማህበረሰብ አካባቢዎች የአፍ ጤና ምዘናዎችን እንዲያጠናቅቁ ሊልክ ይችላል። እንዲሁም እዚያ ባሉበት ጊዜ አንዳንድ የመከላከያ አገልግሎቶችን ያደርጋሉ፣ ለምሳሌ ፍሎራይድ፣ ቫርኒሽ እና ለትምህርት ቤት ላሉ ህፃናት የጥርስ ማሽጊያዎች እና ሰዎች ጥርሳቸውን እንዴት እንደሚንከባከቡ እንዲረዱ ያግዛሉ።

ይህንን ለማድረግ የንጽህና ባለሙያ በሌለንባቸው ቦታዎች፣ ከሌሎች ድርጅቶች ጋር እንሰራለን። በማህበረሰቡ ውስጥ ያሉዎት አገልግሎቶች በእቅድዎ የተሸፈኑ ከሆኑ ለእርስዎ ነፃ መሆን አለባቸው። እርግጠኛ ካልሆኑ አገልግሎቱን የሚሰራውን ሰው መጠየቅ ወይም ለአባል አገልግሎቶች መደወል ይችላሉ።

## የመዳረሻ ነጥቦችን ይክፈቱ

በOregon ውስጥ በአብዛኛዎቹ ክልሎች፣ ከፌዴራል ብቃት ካላቸው የጤና ማዕከላት (FQHC)፣ የገጠር ማህበረሰብ ጤና ማዕከላት (RCHC)፣ የህንድ ጤና አጠባበቅ አቅራቢዎች (IHCP) እና የህንድ ጤና አገልግሎት ክሊኒኮች (IHS) ጋር ልዩ ስምምነት አለን። እነዚህ ልዩ ስምምነቶች አባሎቻችን ለዚያ ተቋም ሳይመደቡ እና ያለ ሪፈራል እንዲታዩ ያስችላቸዋል።

ከእንደዚህ ዓይነት ፋሲሊቲዎች በአንዱ የአፍዎ ጤና እንዲደረግ ከፈለጉ ወደ ተቋሙ ደውለው ከTrillium Community Health Plan ጋር እንደ “ክፍት የመዳረሻ ነጥብ” ይሰሩ እንደሆነ መጠየቅ ይችላሉ። እንዲሁም አባል አገልግሎቶችን በመደወል በክልልዎ ውስጥ ያሉትን ክፍት የመዳረሻ ነጥቦች ዝርዝር መጠየቅ ይችላሉ።

# ለመንከባከብ ነጻ ጉዞዎች

## ለሁሉም የTrillium Community Health Plan አባላት ነጻ ጉዞዎች።

በቀጠሮ ላይ ለመድረስ እገዛ ከፈለጉ፣ለነጻ ጉዞ ወደ MTM (የህክምና ትራንስፖርት አስተዳደር) ይደውሉ። በTrillium Community Health Plan ወደተሸፈነው ማንኛውም የአካል፣ የጥርስ ህክምና፣ ፋርማሲ ወይም የባህሪ ጤና ጉብኝት ነጻ ግልቢያ ማግኘት ይቻላል።

እርስዎ ወይም ተወካይዎ ለመንዳት መጠየቅ ይችላሉ። የአውቶቡስ ትኬት፣ ለታክሲ ገንዘብ ልንሰጥህ ወይም ሹፌር እንዲወስድህ ልንሰጥህ እንችላለን። እርስዎን ለማሸከርከር የጋዝ ገንዘብ ለእርስዎ፣ ለቤተሰብ አባል ወይም ለዳደሩዎ ልንከፍልዎት እንችላለን። ለዚህ አገልግሎት ምንም ወጪ የለዎትም። የTrillium Community Health Plan ወደተሸፈኑ አገልግሎቶች ለመጓዝ ወይም ለመጓዝ በጭራሽ ክፍያ አያስከፍልዎም።

## የመጓጓዣ መርሐግብር ያስይዙ።

ለMTM (ሜዲካል ትራንስፖርት አስተዳደር) በ877-583-1552 TTY ተጠቃሚዎች ይደውሉ፣ እባክዎን 711 ይደውሉ። ሰዓታት፡ ከሰኞ እስከ እሁድ ከ8:00 ሰዓት እስከ ምሽቱ 5:00 ሰዓት የበዓል መዘጋት፣ የአዲስ ዓመት ቀን፣ የመታሰቢያ ቀን፣ የነጻነት ቀን፣ የሰራተኛ ቀን፣ የምስጋና ቀን እና የገና ቀን።

እባክዎን ጉዞ ለማስያዝ ከቀጠሮው ቢያንስ 2 የስራ ቀናት በፊት ይደውሉ። ይህ የመጓጓዣ ፍላጎቶችዎን ማሟላት መቻልን ለማረጋገጥ ይረዳል።

የጉዞው ጉዞ ከተቀጠረበት ጊዜ ከሁለት (2) ቀናት በነሰ ጊዜ ውስጥ የተጠየቀ ከሆነ ተቋራጭ ወይም በንዑስ ኮንትራት የተደረገው የNEMT ድላለ ለአባሉ የድላለውን ስልክ ቁጥር መስጠት አለበት እና ለአባላቱ መስጠት ይችላል ፣ ግን አያስፈልግም ። የ NEMT ሾፌር ወይም የ NEMT አገልግሎት አቅራቢ ስም እና ስልክ ቁጥር።

ተመሳሳይ ወይም በሚቀጥለው ቀን ግልቢያ ማግኘት ይችላሉ። እባክዎን ወደ MTM (የህክምና ትራንስፖርት አስተዳደር) ይደውሉ።

እርስዎ ወይም የሚያውቁት ሰው ለብዙ ቀጠሮዎች በአንድ ጊዜ ከአንድ በላይ ግልቢያ ማዘጋጀት ይችላሉ። ለወደፊት ቀጠሮዎች ከ90 ቀናት በፊት ግልቢያዎችን ማቀድ ይችላሉ።

## ሲደውሉ ምን እንደሚጠብቁ።

MTM (የህክምና ትራንስፖርት አስተዳደር) በመረጡት ቋንቋ እና እርስዎ በሚረዱት መንገድ የሚረዱ የጥሪ ማእከል ሰራተኞች አሉት። ይህ እርዳታ ነጻ ነው።

ለመጀመሪያ ጊዜ ሲደውሉ ስለ ፕሮግራሙ እንነግረዎታለን እና ስለ ጉዞ ፍላጎቶችዎ እንነጋገራለን። ስለ አካላዊ ችሎታዎ እና ከእርስዎ ጋር የሚጓዝ ሰው ከፈለጉ እንጠይቃለን።

የመጓጓዣ ቀጠሮ ለመያዝ ሲደውሉ፣ እኛ እንጠይቃለን፡-

- ሙሉ ስምህ።
- አድራሻዎ እና ስልክ ቁጥርዎ።

- የእርስዎ የልደት ቀን።
- ሊገበኙት የሚገባውን ዶክተር ወይም ክሊኒክ ስም።
- የቀጠሮ ቀን።
- የቀጠሮ ጊዜ።
- ከቀጠሮ በኋላ የመቀበያ ጊዜ
- እርስዎን የሚረዳ ረዳት ከፈለጉ።
- ማንኛውም ሌላ ልዩ ፍላጎቶች (እንደ ዊልቸር ወይም የአገልግሎት እንስሳ)።

ከTrillium Community Health Plan ጋር መሆንዎን እና ቀጠሮዎ ለተሸፈነ አገልግሎት ከሆነ ለማየት እንፈትሻለን። ስለ ጉዞዎ በ24 ሰዓታት ውስጥ የበለጠ መረጃ ያገኛሉ። ስለ ጉዞ ጥያቄዎ በመረጡት መንገድ መረጃ ያገኛሉ (ስልክ ጥሪ፣ ኢሜይል፣ ፋክስ)።

## ማንሳት እና መጣል።

ከቀጠሮዎ በፊት የጉዞ ኩባንያውን ወይም የአሽከርካሪውን ስም እና ቁጥር ያገኛሉ። ዝርዝሮችን ለማረጋገጥ አሽከርካሪዎ ከማሽከርከርዎ ቢያንስ 2 ቀናት በፊት ያነጋግረዎታል። በተያዘለት ጊዜ ይወስዱዎታል። እባካችሁ በሰዓቱ ይሁኑ። ከዘገዩ፣ ከተያዘለት ጊዜ በኋላ ለ15 ደቂቃዎች ይጠብቃሉ። ያ ማለት ጉዞዎ ከጥዋቱ 10 ሰዓት ላይ የታቀደ ከሆነ እስከ ጥዋቱ 10:15 ሰዓት ድረስ ይጠብቁዎታል።

ቀጠሮዎ ከመጀመሩ ቢያንስ 15 ደቂቃዎች በፊት እናስወግዳለን።

- **የእለቱ የመጀመሪያ ቀጠሮ፡-** ቢሮው ከመከፈቱ ከ15 ደቂቃ ባልበለጠ ጊዜ ውስጥ እናስወግዳለን።
- **የቀኑ የመጨረሻ ቀጠሮ፡-** ቀጠሮው ከተዘጋ በ15 ደቂቃ ውስጥ ያልቃል ተብሎ ካልተጠበቀ በስተቀር ቢሮው ከተዘጋ ከ15 ደቂቃ ባልበለጠ ጊዜ ውስጥ እንወስድዎታለን።
- **ተጨማሪ ጊዜ በመጠየቅ፡-** ከእነዚህ ጊዜያት ዘግይተው እንዲወሰዱ ወይም እንዲወርዱ መጠየቅ አለብዎት። የእርስዎ ተወካይ፣ ወላጅ ወይም አሳዳጊ እኛንም ሊጠይቁን ይችላሉ።
- **የመውሰጃ ጊዜ ከሌለዎት ይደውሉ፡-** ለመመለሻ ጉዞዎ ምንም የተያዘለት ጊዜ ከሌለ፣ ዝግጁ ሲሆኑ ይደውሉልን። ከደውሉ በኋላ አሽከርካሪዎ በ1 ሰዓት ውስጥ ይመጣል።

MTM (የሕክምና ትራንስፖርት አስተዳደር) የጋራ ግልቢያ ፕሮግራም ነው። ሌሎች ተሳፋሪዎች በመንገድ ላይ ሊወሰዱ እና ሊወርዱ ይችላሉ። ብዙ ቀጠሮዎች ካሉዎት፣ በተመሳሳይ ቀን ቀጠሮ እንዲይዙ ሊጠየቁ ይችላሉ። ይህ ትንሽ ጉዞዎችን ለማድረግ ይረዳናል።

ጓደኛ ወይም የቤተሰብ አባል ወደ ቀጠሮው እንዲነዳዎት ሊጠይቁ ይችላሉ። ለሚነዱ ኪሎ ሜትሮች ክፍያ (ክፍያ) ሊከፈላቸው ይችላል።

## እንደ ጋላቢ መብቶች እና ግዴታዎች አሉዎት፡-

የሚከተሉትን ለማድረግ መብቱ አልዎት፡-

- ፍላጎቶችዎን የሚያሟላ አስተማማኝ እና አስተማማኝ ግልቢያ ያግኙ።
- በአክብሮት ይስተናገድ።
- ከደንበኛ አገልግሎት ጋር ሲነጋገሩ የትርጉም አገልግሎቶችን ይጠይቁ
- ፍላጎቶችዎን በሚያሟላ ቋንቋ ወይም ቅርጾች ያሉ ቁሳቁሶችን ያግኙ።

- ማሽከርከር ሲከለከል የጽሁፍ ማስታወቂያ ያግኙ።
- ስለ ጉዞ ልምድዎ ቅሬታ ያስገቡ።
- የመጓጓዣ አገልግሎት አላግባብ እንደተከለከለክ ከተሰማህ ይግባኝ ጠይቅ፣ ችሎት ጠይቅ ወይም ሁለቱንም ጠይቅ።

የእርስዎ ኃላፊነቶች የሚከተሉት ናቸው፡

- አሽከርካሪዎችን እና ሌሎች ተሳፋሪዎችን በአክብሮት ይያዙ።
- ግልቢያን ቀጠሮ ለመያዝ፣ ለመቀየር ወይም ለመሰረዝ በተቻለ ፍጥነት ይደውሉልን
- በህግ በተደነገገው መሰረት የደህንነት ቀበቶዎችን እና ሌሎች የደህንነት መሳሪያዎችን ይጠቀሙ (ለምሳሌ የመኪና መቀመጫዎች)።
- እንደ ፋርማሲው ያሉ ተጨማሪ ማቆሚያዎችን አስቀድመው ይጠይቁ።

## ጉዞዎን ይሰርዙ ወይም ይቀይሩ።

ጉዞዎን መሰረዝ ወይም ለሌላ ጊዜ ማስተላለፍ እንዳለባችሁ ሲያውቁ ለMTM (የህክምና ትራንስፖርት አስተዳደር) ይደውሉ፣ ቢያንስ 2 ሰዓታት ከመውሰዱ በፊት።

ወደ MTM (የህክምና ትራንስፖርት አስተዳደር) መደወል ይችላሉ [ከሰኞ እስከ እሁድ፣ ከጥዋቱ 8:00 ሰዓት እስከ ምሽቱ 5:00 ሰዓት በስራ ሰዓት መደወል ካልቻሉ መልዕክት ይተው። ማንኛቸውም ጥያቄዎች ካልዎት ወይም የተሽከርካሪ ለውጦች ካሉ MTM (የህክምና ትራንስፖርት አስተዳደር) ይደውሉ።

## በማይመጡበት ጊዜ።

"ምንም ማሳያ" በሰዓቱ ለመወሰድ ዝግጁ ካልሆኑ ነው። ሹፌርዎ ከመሄድዎ በፊት ከተያዘው የጊዜ ሰሌዳ በኋላ ቢያንስ 15 ደቂቃዎችን ይጠብቃል። ብዙ ምንም ማሳያዎች ካሉዎት የወደፊት ጉዞዎን ልንገድበው እንችላለን።

ገደብ መኖሩ ማለት እርስዎ ማድረግ የሚችሉትን የጉዞ ብዛት ልንገድብዎት፣ በአንድ ሹፌር ሊገድብዎት ወይም ከእያንዳንዱ ጉዞ በፊት ጥሪዎችን ልንጠይቅ እንችላለን ማለት ነው።

## የእርስዎ ጉዞ ከተከለከለ።

ጉዞዎ የተከለከለ መሆኑን ለማሳወቅ ጥሪ ይደርስዎታል። ሁሉም ውድቀቶች ወደ እርስዎ ከመላካቸው በፊት በሁለት ሰራተኞች ይገመገማሉ። መኪናዎ ከተከለከለ፣ ውሳኔው በተደረገ በ72 ሰዓታት ውስጥ ውድቅ የሆነ ደብዳቤ እንልክልዎታለን። ማስታወቂያው ውድቅ የተደረገበትን ደንብ እና ምክንያት ይገልጻል።

በክህደቱ ካልተስማሙ በTrillium Community Health Plan ይግባኝ መጠየቅ ይችላሉ። ይግባኝ ለመጠየቅ ውድቅ ማስታወቂያው ከተሰጠበት ቀን ጀምሮ 60 ቀናት አለዎት። ከይግባኙ በኋላ፣ እምቢታው ከቆመ፣ እርስዎም የመንግስት ችሎት የመጠየቅ መብት አልዎት።

አቅራቢው የአቅራቢዎችን ኔትወርክ አካል ከሆነ እና እርስዎን ወክሎ መጓጓዣውን ከጠየቁ ለአቅራቢዎ ደብዳቤ እንልክላለን።

በማንኛውም ጊዜ ቅሬታ ወይም ቅሬታ የማቅረብ መብት አልዎት። አንዳንድ የቅሬታ ወይም ቅሬታ ምሳሌዎች፡-

- ስለ ተሽከርካሪ ደህንነት ስጋት
- የአገልግሎቶች ጥራት

- ከአሽከርካሪዎች እና አቅራቢዎች ጋር ያሉ ግንኙነቶች (እንደ ብልግና)
- የተጠየቀው የማሽከርከር አገልግሎት በተዘጋጀው መሰረት አልቀረበም።
- የሸማቾች መብቶች

ስለ ቅሬታዎች፣ ቅሬታዎች፣ ይግባኞች እና ችሎቶች በገጽ 87 ላይ የበለጠ ይወቁ።

## የጋላቢ መመሪያ

የ MTM (የህክምና ትራንስፖርት አስተዳደር) ጋላቢ መመሪያን በ [www.trilliumohp.com/members/oregon-health-plan/Benefits-and-Services/transportation.html](http://www.trilliumohp.com/members/oregon-health-plan/Benefits-and-Services/transportation.html) ያግኙ። እርስዎ ወይም ተወካይዎ ነፃ የወረቀት ቅጂ ለመጠየቅ በ877-600-5472 ለደንበኞች አገልግሎት መደወል ይችላሉ። በ5 የስራ ቀናት ውስጥ ይላካል። የወረቀት ቅጂው በመረጡት ቋንቋ እና ቅርጸት ሊሆን ይችላል።

መመሪያው ተጨማሪ መረጃ አለው፣ ለምሳሌ፦

- የተሸከርካሪ ወንበኞች እና የመንቀሳቀስ እገዛ።
- የተሸከርካሪ ደህንነት።
- የአሽከርካሪዎች ግዴታዎች እና ደንቦች።
- በድንገተኛ ጊዜ ወይም መጥፎ የአየር ሁኔታ ካለ ምን ማድረግ እንዳለበት
- የረጅም ርቀት ቀጠሮዎች።
- የምግብ እና የመጠለያ ክፍያ።



## በቪዲዮ ወይም በስልክ እንክብካቤ ማግኘት።

ቴሌሜዲሲን (ቴሌሜዲኪን እና ቴሌዴንዲስትሪ በመባልም ይታወቃል) ወደ ክሊኒኩ ወይም ቢሮ ሳይገቡ እንክብካቤ የሚያገኙበት መንገድ ነው። ቴሌሜዲሲን ማለት ቀጠሮዎን በስልክ ወይም በቪዲዮ ጥሪ ማድረግ ይችላሉ። የTrillium Community Health Plan የቴሌ ጤና ጉብኝቶችን ይሸፍናል። ቴሌሜዲሲን የሚከተሉትን በመጠቀም አቅራቢዎን እንዲጎበኙ ይፈቅድልዎታል፡-

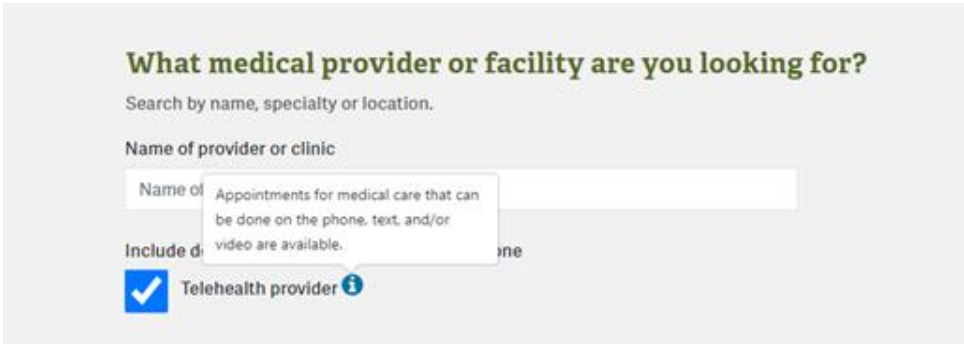
- ስልክ (ድምጽ)
- ስማርት ስልክ (ድምጽ/ቪዲዮ)
- ታብሌት (ድምጽ/ቪዲዮ)
- ኮምፒውተር (ድምጽ/ቪዲዮ)

እነዚህ ሁሉ ነጻ ናቸው። የበይነመረብ ወይም የቪዲዮ መዳረሻ ከሌልዎት፣ ስለሚጠቅምዎት ነገር አቅራቢዎን ያነጋግሩ።

## የቴሌ ጤና አገልግሎት ሰጪዎችን እንዴት ማግኘት እንደሚቻል።

ሁሉም አቅራቢዎች የቴሌ ጤና አማራጮች የላቸውም። ቀጠሮ ለመያዝ ሲደውሉ ስለ ቴሌ ጤና መጠየቅ አለብዎት። እንዲሁም የእኛን የአቅራቢ ፍለጋ መሳሪያ በ[www.TrilliumOHP.com](http://www.TrilliumOHP.com) ላይ መመልከት ትችላላህ።

ከታች በምስሉ ላይ የሚታየውን የቴሌ ጤና አገልግሎት አቅራቢ ሳጥን ላይ ምልክት ያድርጉ። ይህ ዝርዝር አልተጠናቀቀም ስለዚህ ወደ አገልግሎት አቅራቢ ስልክ በመደወል የቴሌ ጤና አገልግሎት የሚሰጡ ከሆነ መጠየቅ ይችላሉ።



በቴሌ ጤና ጉብኝትዎ ላይ ምንም ዓይነት የድምጽ ወይም የምስል ችግር ካለብዎት፣ እባክዎን ከአገልግሎት አቅራቢዎ ጋር መስራቱን ያረጋግጡ።

## ቴሌ ጤና መቼ መጠቀም እንዳለበት።

የTrillium Community Health Plan አባላት ቴሌ ጤናን የሚጠቀሙ የሚያስፈልጋቸውን የአካል፣ የጥርስ እና የባህሪ ጤና አገልግሎቶች የማግኘት መብት አላቸው።

ቴሌ ጤናን መቼ መጠቀም እንደምትችል የሚያሳዩ አንዳንድ ምሳሌዎች፡-

- የመድሃኒት ማዘዣን ከመሙላት በፊት አገልግሎት አቅራቢዎ ከእርስዎ ጋር ሊጎበኝ ሲፈልግ።
- የምክር አገልግሎት።
- በአካል የተገኘ ጉብኝት መከታተል።
- መደበኛ የሕክምና ጥያቄዎች ሲኖሩዎት።

- በህመም ምክንያት ከገለልተኛ ወይም ማህበራዊ ርቀትን በመለማመድ ላይ ከሆኑ።
- ወደ ክሊኒክ ወይም ቢሮ መግባት እንዳለባችሁ እርግጠኛ ካልሆኑ።

ቴሌሜልዝ ለአደጋ ጊዜ አይመከርም። ሕይወትዎ አደጋ ላይ እንደሆነ ከተሰማዎት፣ እባክዎን ወደ 911 ይደውሉ ወይም በአቅራቢያዎ ወደሚገኝ የድንገተኛ ክፍል ይሂዱ። የድንገተኛ ክፍል ያላቸው ሆስፒታሎች ዝርዝር ለማግኘት ገጽ 63 ይመልከቱ።

አገልግሎት አቅራቢዎ ምን ዓይነት የቴሌ ጤና አገልግሎቶች ወይም አማራጮች እንዳሉ ካላወቁ፣ ይደውሉላቸው እና ይጠይቁ።

## **የቴሌ ጤና ጉብኝቶች የግል ናቸው።**

በአቅራቢዎ የሚሰጡ የቴሌ ጤና አገልግሎቶች ደህንነታቸው የተጠበቀ ነው። እያንዳንዱ አገልግሎት ሰጪ ለቴሌ ጤና ጉብኝት የራሱ ሥርዓት ይኖረዋል፣ ነገር ግን እያንዳንዱ ሥርዓት ሕጉን መከተል አለበት።

ስለ ግላዊነት እና ስለ ጤና መድን ተንቀሳቃሽነት እና ተጠያቂነት ህግ (HIPAA) በገጽ 11 ላይ የበለጠ ይወቁ።

ጥሪዎን በግል ክፍል ውስጥ ወይም ሌላ ሰው ከአገልግሎት ሰጪዎ ጋር በቀጠሮዎ ጊዜ ማዳመጥ በማይችልበት ቦታ መውሰድዎን ያረጋግጡ።

## **የሚከተሉትን ለማድረግ መብት አልዎት፡-**

- በሚፈልጉበት ቋንቋ የቴሌ ጤና አገልግሎት ያግኙ።
- የእርስዎን የባህል እና የቋንቋ ፍላጎት የሚያከብር አቅራቢ ይኑርዎት።
- ብቁ እና የተመሰከረ የትርጉም አገልግሎት ያግኙ። በገጽ 4 ላይ የበለጠ ይወቁ።
- የቴሌ ጤና ጉብኝቶችን ብቻ ሳይሆን በአካል ተገኝተው ይጎብኙ።
- ድጋፍ ያግኙ እና ለቴሌ ጤና የሚያስፈልጉትን መሳሪያዎች ያግኙ።

ስለ ቴሌ ጤና አገልግሎት አቅራቢዎን ያነጋግሩ። እንዲሁም የደንበኞች አገልግሎት በ 877-600-5472 (TTY 877-600-5473) ማግኘት ይችላሉ። ከሰኞ እስከ ዓርብ ከጥዋቱ 8:00 ሰዓት እስከ ምሽቱ 5:00 ሰዓት ክፍት ነን።

## በሐኪም የታዘዙ መድኃኒቶች።

የሐኪም ማዘዣ መሙላት ከፈለጉ፣ በTrillium Community Health Plan አውታረመረብ ውስጥ ወዳለ ማንኛውም ፋርማሲ መሄድ ይችላሉ። የምንሰራቸው የፋርማሲዎች ዝርዝር በአቅራቢያችን ማውጫ ውስጥ

በ[www.trilliumohp.com/find-a-provider.html](http://www.trilliumohp.com/find-a-provider.html) ላይ ይገኛል።{4} ]

ሁለቱንም Trillium Community Health Plan መታወቂያ ካርድዎን እና የOregon Health መታወቂያ ካርድዎን ወደ ፋርማሲ ይውሰዱ። ያለ እነሱ የሐኪም ማዘዣ መሙላት አይችሉም።

## ምን ዓይነት ማዘዣዎች ተሸፍነዋል።

በTrillium Community Health Plan የሚሸፈኑ የሐኪም ማዘዣ መድኃኒቶች ዝርዝር በ [www.trilliumohp.com/content/dam/centene/trillium/medicaid/pdfs/Trillium\\_OHP%20Formulary\\_Medicaid.pdf](http://www.trilliumohp.com/content/dam/centene/trillium/medicaid/pdfs/Trillium_OHP%20Formulary_Medicaid.pdf) ያግኙ። መድኃኒትዎ በእኛ ዝርዝር ውስጥ ስለመሆኑ እርግጠኛ ካልሆኑ፣ እርስዎን ለማረጋገጥ ይደውሉ።

ለሐኪም ማዘዣ ቅድመ ማጽደቅ ከፈለጉ፣ በ24 ሰዓታት ውስጥ ውሳኔ እንወስናለን። ውሳኔ ለማድረግ ተጨማሪ መረጃ ከፈለግን 72 ሰዓታት ሊወስድ ይችላል።

አገልግሎት ሰጪዎ የታዘዙ አንዳንድ መድኃኒቶች በእኛ ዝርዝር ውስጥ ላይሆኑ ይችላሉ። እንደ ልዩ ሁኔታ እንደንሸፍነው ሊጠቁን ይችላሉ። የተለየ ሁኔታ ከፈለጉ ለአገልግሎት አቅራቢዎ ይንገሩ። የእኛ የTrillium Community Health Plan ዶክተሮች እና ፋርማሲስቶች ለማጽደቅ ልዩ ሁኔታዎችን ይገመግማሉ።

ጥያቄ ውድቅ ሲደረግ፣ ከTrillium Community Health Plan ደብዳቤ ይደርስዎታል። በውሳኔያችን የማይስማሙ ከሆነ ደብዳቤው የይግባኝ መብቶች እና የይግባኝ መጠየቂያ ቅጽ ይኖረዋል።

ጥያቄዎች ካሎት ለTrillium Community Health Plan ፋርማሲ ደንበኛ አገልግሎት በ 877-600-5472 (TTY: 844-600-5473) ይደውሉ።

## ከማዘዣ የሚገዙ (OTC) መድኃኒቶች።

አንዳንድ የመድኃኒት ማዘዣ (OTC) መድኃኒቶች በTrillium Community Health Plan ይሸፈናሉ። የ OTC መድኃኒቶች ያለ ማዘዣ በማንኛውም ሱቅ ወይም ፋርማሲ መግዛት የሚችሉት እንደ አስተረጋጅ ያሉ ናቸው። ለ Trillium Community Health Plan ለእነዚህ ለመክፈል ከአቅራቢዎ ማዘዣ ያስፈልግዎታል። የ OTC ማዘዣ ሲወስዱ የሐኪም ማዘዙን ከTrillium Community Health Plan መታወቂያ ካርድ እና የOregon Health መታወቂያ ካርድ ጋር ወደ ፋርማሲው ይዘው ይምጡ።

## የደብዳቤ ማዘዣ ፋርማሲ

አንዳንድ መድኃኒቶች ወደ ቤትዎ አድራሻ በጉስታ መላክ ይችላሉ። ይህ የመልእክት ማዘዣ ፋርማሲ ይባላል። የመድኃኒት ማዘዣዎን ለመውሰድ ወደ ፋርማሲው መሄድ ካስቸገረዎት ይህ ምናልባት ለእርስዎ ጥሩ አማራጭ ሊሆን ይችላል። የTrillium Community Health Plan አባላት ለጉስታ ማዘዣ ፋርማሲ በ1-800-552-6694 መጠቀም ይችላሉ። የበለጠ ለማወቅ እና በደብዳቤ ማዘዣ ፋርማሲ ለመዋቀር ለTrillium Community Health Plan ፋርማሲ ደንበኛ አገልግሎት በ877-600-5472 (TTY: 877-600-5473) ይደውሉ።

## **OHP ለባህሪ ጤና መድሃኒቶች ይከፍላል።**

አብዛኛዎቹ የባህሪ ጤና ሁኔታዎችን ለማከም የሚያገለግሉ መድሃኒቶች የሚከፈሉት በTrillium Community Health Plan ሳይሆን በOHP ነው። ፋርማሲው የሐኪም ማዘዣ ሂሳብዎን በቀጥታ ወደ OHP ይልካል። የTrillium Community Health Plan እና አቅራቢ የሚፈልጉትን የባህሪ ጤና መድሃኒቶች እንዲያገኙ ይረዱዎታል። ጥያቄዎች ካሉዎት አቅራቢዎን ያነጋግሩ። እንዲሁም ለTrillium Community Health Plan የደንበኞች አገልግሎት በ 877-600-5472 መደወል ይችላሉ።

## **Medicare ላላቸው አባላት የሐኪም ማዘዣ ሽፋን።**

Trillium Community Health Plan እና OHP በMedicare ክፍል D የተሸፈኑ መድሃኒቶችን አይሸፍኑም።

ለMedicare ክፍል D ብቁ ከሆኑ ግን ላለመመዝገብ ከመረጡ ለእነዚህ መድሃኒቶች መክፈል ይኖርብዎታል። ክፍል D ካሉዎት የMedicare መታወቂያ ካረድዎን እና Trillium Community Health Plan መታወቂያዎን በፋርማሲ ውስጥ ያሳዩ።

መድሃኒትዎ በMedicare ክፍል D ካልተሸፈነ፣ ፋርማሲዎ በ OHP ስር መሸፈኑን ለማየት Trillium Community Health Plan ን መክፈል ይችላል። Trillium Community Health Plan ለሁሉም ሌሎች የተሸፈኑ አገልግሎቶች ይከፍላል።

ስለ Medicare ጥቅማጥቅሞች በገጽ 77 ላይ የበለጠ ይወቁ።

## እኛ የማንሸፍናቸው አገልግሎቶች።

ሁሉም የሕክምና እንክብካቤ በ OHP ወይም በTrillium Community Health Plan አይሸፈንም። እንክብካቤ በሚፈልጉበት ጊዜ፣ ስለአማራጮች የመጀመሪያ ደረጃ እንክብካቤ አቅራቢዎን ያነጋግሩ። ያልተሸፈነ አገልግሎት ለማግኘት ከመረጡ፣ ሂሳቡን መክፈል ሊኖርብዎ ይችላል። የአቅራቢው ቢሮ ህክምና ወይም አገልግሎት ካልተሸፈነ ሊነግሮት ይገባል። ምን ያህል እንደሚያስወጣ ይነግሩዎታል።

ለመክፈል ተስማምተናል የሚለውን አገልግሎት ከማግኘትዎ በፊት ፎርም ከፈረሙ ብቻ ነው የሚከፍሉት። ቅጹ አገልግሎቱን መሰየም ወይም መግለጽ፣ ግምታዊ ወጪውን መዘርዘር እና OHP አገልግሎቱን እንደማይሸፍን መግለጫ ማካተት አለበት። ስለ ሂሳቦች በገጽ 73 ላይ የበለጠ ይረዱ።

ምን እንደተሸፈነ ለመወያየት ሁልጊዜ የTrillium Community Health Plan የደንበኞች አገልግሎትን ያግኙ። ሒሳብ ካገኙ፣ እባክዎን ወዲያውኑ የTrillium Community Health Plan የደንበኞች አገልግሎትን ያነጋግሩ።

የአንዳንድ ያልተሸፈኑ አገልግሎቶች ምሳሌዎች፡-

- አንዳንድ ሕክምናዎች፣ ልክ እንደ የሐኪም ትእዛዝ የማያስፈልጋቸው መድኃኒቶች፣ በቤት ውስጥ ሊንከባከቧቸው ወይም በራሳቸው ሊሻሻሉ ለሚችሉ ሁኔታዎች (ጉንፋን፣ መጠነኛ ጉንፋን፣ በቆዳ ላይ እበጥ፣ መጅ፣ ወዘተ)።
- ለመልክ ብቻ የመዋቢያ ቀዶ ጥገናዎች ወይም ሕክምናዎች።
- ለማርገዝ የሚረዱ አገልግሎቶች።
- በአጠቃላይ ውጤታማ ያልሆኑ ሕክምናዎች።
- አርቶዶንቲክስ ፣ በልጆች ላይ የላንቃን መሰንጠቅን ለማከም ካልሆነ በስተቀር።

ስለ ሽፋን ወይም ያልተሸፈኑ አገልግሎቶች ጥያቄዎች ካሉዎት፣ እባክዎን የTrillium Community Health Plan የደንበኞች አገልግሎትን በ 877-600-5472 (TTY 711) ያግኙ።

## ሆስፒታሎች።

ለመደበኛ የሆስፒታል እንክብካቤ ከታች ካሉት ሆስፒታሎች ጋር እንሰራለን። በማንኛውም ሆስፒታል የድንገተኛ ህክምና ማግኘት ይቻላል።

### Hillsboro

#### Tuality Community Hospital

335 South East Eighth Avenue, Hillsboro, OR 97123

(503) 681-1111, ከክፍያ ነጻ፡ የለም፣ TTY፡ የለም

<https://tuality.org>

### Portland

#### Oregon Health and Sciences University

3181 SW Sam Jackson Park Road, Portland, OR 97239

(503) 494-8311, TTY/TDD: 503-494-0550

[www.ohsu.edu](http://www.ohsu.edu)

### Portland

#### OHSU Center for Health & Healing

3303 S Bond Avenue, Portland, OR 97239

(503) 494-4779, ከክፍያ ነጻ፡ የለም፣ TTY፡ የለም

[www.ohsu.edu/visit/south-waterfront-campus](http://www.ohsu.edu/visit/south-waterfront-campus)

### Portland

#### Portland Adventist Medical Center

10123 Southeast Market Street, Portland, OR 97216

(855) 691-9890, TTY: (503) 261-6610

[www.adventisthealth.org/portland](http://www.adventisthealth.org/portland)

### Portland

#### Cedar Hills Hospital

10300 Southwest Eastridge Street, Portland, OR 97225

(503) 944-5000, ከክፍያ ነጻ፡ 877-703-8880

<https://cedarhillshospital.com>

## አስቸኳይ እንክብካቤ።

አስቸኳይ ችግር ወዲያውኑ ለመታከም ከባድ ነው፣ ነገር ግን በድንገተኛ ክፍል ውስጥ ለአስቸኳይ ህክምና ከባድ አይደለም። እነዚህ አስቸኳይ ችግሮች የአካል፣ የባህሪ ወይም የጥርስ ህክምና ሊሆኑ ይችላሉ።

**ያለ ቅድመ ፍቃድ አስቸኳይ የእንክብካቤ አገልግሎት በቀን 24 ሰዓት በሰዓት 7 ቀናት ማግኘት ይቻላል።**

ለአስቸኳይ ወይም ለድንገተኛ እንክብካቤ ሪፈራል አያስፈልግም። የአስቸኳይ እንክብካቤ ማዕከላት እና የመግቢያ ክሊኒኮች ዝርዝር ከዚህ በታች ይመልከቱ።

## አስቸኳይ የአካል እንክብካቤ።

አንዳንድ የአስቸኳይ የአካል እንክብካቤ ምሳሌዎች፡-

- ብዙ ደም የማያካትቱ ነገር ግን ስፊት ሊያስፈልጋቸው ይችላል።

- ጥቃቅን የተሰበሩ አጥንቶች እና የጣቶች እና የእግር ጣቶች ስብረት።
- ስንጥቆች እና ውጥረቶች።

### **አስቸኳይ ችግር ካጋጠመዎት ወደ የመጀመሪያ ደረጃ እንክብካቤ አቅራቢዎ (PCP) ይደውሉ።**

በማንኛውም ጊዜ፣ ቀንም ሆነ ማታ፣ ቅዳሜና እሁድ እና በዓላት ላይ መደወል ይችላሉ። የTrillium Community Health Plan አባል መሆንዎን ለPCP ቢሮ ይገናኙ። በ 30 ደቂቃዎች ውስጥ መልሶ ጥሪ ይደርስዎታል። ምክር ወይም ሪፈራል ያገኛሉ። ስለ አስቸኳይ ችግር PCPዎን ማግኘት ካልቻሉ ወይም የእርስዎ PCP በበቂ ሁኔታ ቶሎ ማየት ካልቻሉ ወደ አስቸኳይ እንክብካቤ ማእከል ወይም የእግረኛ ክሊኒክ ይሂዱ። ቀጠሮ አያስፈልግዎትም። ከዚህ በታች የአስቸኳይ እንክብካቤ እና የመግቢያ ክሊኒኮች ዝርዝር ይመልከቱ።

እርዳታ ከፈለጉ ለTrillium Community Health Plan የደንበኞች አገልግሎት በ 877-600-5472 (TTY: 877-600-5473) ይደውሉ።

### **ችግርዎ አጣዳፊ መሆኑን ካላወቁ፣ አሁንም ወደ አገልግሎት አቅራቢዎ ቢሮ ይደውሉ፣ ዝግ ቢሆንም።**

የመልስ አገልግሎት ሊያገኙ ይችላሉ። መልእክት ይተው እና እርስዎ የTrillium Community Health Plan አባል እንደሆኑ ይናገሩ። የጥሪዎን ሁኔታ ለመገምገም በ 60 ደቂቃ ውስጥ ተመልሶ ጥሪ ይደርስዎታል። ምክር ወይም ሌላ ቦታ ሪፈራል ሊያገኙ ይችላሉ።

እንዲሁም ለእርዳታ የ24-ሰዓት የነርሶች ምክር መስመርን በ 844-647-9667 ማግኘት ይችላሉ።

አስቸኳይ ላልሆኑ ምክሮች እና ቀጠሮዎች፣ እባክዎን በስራ ሰዓት ይደውሉ።

## **በTrillium Community Health Plan አካባቢ ያሉ አስቸኳይ እንክብካቤ ማዕከላት እና መግቢያ ክሊኒኮች፡-**

### **Forest Grove**

#### **OHSU Tuality Healthcare Urgent Care Forest Grove**

1809 Maple St. Forest Grove, OR 97116  
(503) 369-6180, ከክፍያ ነጻ፣ የለም፣ TTY: የለም

### **Gresham**

#### **Adventist Health Urgent Care Gresham Station**

831 NW Council Dr. Gresham, OR 97030  
(503) 665-8176, ከክፍያ ነጻ፣ የለም፣ TTY: የለም

### **Hillsboro**

#### **Rose City Urgent Care and Family Practice**

6110 B N Lombard Hillsboro, OR 97123  
(503) 894-9005, ከክፍያ ነጻ፣ የለም፣ TTY: የለም

### **Hillsboro**

#### **Rose City Urgent Care and Family Practice**

9975 SW Frewing St. Hillsboro, OR 97123  
(503) 894-9005, ከክፍያ ነጻ፣ የለም፣ TTY: የለም



**Hillsboro****Tuality Urgent Care**

7545 SE Tualatin Valley Hwy Hillsboro, OR 97123]

(503) 681-4223, ከክፍያ ነጻ፡ የለም፤ TTY: የለም

**Lake Oswego****AFC Urgent Care**

17437 Boones Ferry Rd. Lake Oswego, OR 97305

(503) 305-6262, ከክፍያ ነጻ፡ የለም፤ TTY: የለም

**Molalla****Molalla Urgent Care**

861 W. Main St., Molalla, OR 97038

(503) 829-7344, ከክፍያ ነጻ፡ የለም፤ TTY: የለም

**Portland****Adventist Health Urgent Care Parkrose**

1350 NE 122nd Ave. Portland, OR 97230

(503) 408-7008, ከክፍያ ነጻ፡ የለም፤ TTY: የለም

**Portland****Adventist Health Urgent Care Rockwood**

18750 SE Stark St. Portland, OR 97233

(503) 408-7008 ከክፍያ ነጻ፡ የለም፤ TTY: የለም

**Portland****AFC Urgent Care NE Portland**

7033 NE Sandy Blvd. Portland, OR 97213

(503) 305-6262, ከክፍያ ነጻ፡ የለም፤ TTY: የለም

**Portland****Pacific Crest Children's Urgent Care**

6924 NE Sandy Blvd. Portland, OR 97213

(503) 963-7963, ከክፍያ ነጻ፡ የለም፤ TTY: የለም

**Portland****Portland Urgent**

4160 NE Sandy Blvd. Portland, OR 97212

(503) 249-9000, ከክፍያ ነጻ፡ የለም፤ TTY: የለም

**Portland****Rose City Urgent Care and Family Practice Gateway**

135 NE 102nd Ave. Hillsboro, OR 97123

(503) 894-9005, ከክፍያ ነጻ፡ የለም፤ TTY: የለም

**Sandy****Adventist Health Urgent Care Sandy**

17055 Ruben Ln. Sandy, OR 97055

(503) 668-8002, ከክፍያ ነጻ፡ የለም፤ TTY: የለም

## **አስቸኳይ የጥርስ ህክምና።**

አንዳንድ የአስቸኳይ የጥርስ ህክምና ምሳሌዎች የሚከተሉትን ያካትታሉ፡

- የጥርስ ሕመም።
- የተቆረጠ ወይም የተሰበረ ጥርስ።
- የጠፋ የጥርስ ክራውን ወይም መሙላት።

## **አስቸኳይ የጥርስ ችግር ካጋጠመዎት ወደ የመጀመሪያ ደረጃ የጥርስ ህክምና (PCD) ይደውሉ።**

የእርስዎን PCD ማግኘት ካልቻሉ ወይም ከሌለዎት፣ ወደ የጥርስ ህክምና አገልግሎት ይደውሉ፡-

Advantage Dental Services

የደንበኛ አገልግሎት ከክፍያ ነጻ 1-866-268-9631 TTY: 711

Capitol Dental Care

የደንበኛ አገልግሎት 1-503-585-5205 ወይም ከክፍያ ነጻ 1-800-525-6800

TTY: 1-800-735-2900

Oregon Dental Service

የደንበኛ አገልግሎት 1-503-243-2987 ወይም ከክፍያ ነጻ 1-800-342-0526

TTY: 1-503-243-3958 ወይም 1-800-466-6313

እንደ ሁኔታዎ መጠን አስቸኳይ የጥርስ ህክምና እንዲያገኙ ይረዱዎታል። ለድንገተኛ የጥርስ ሕመም በ 2 ሳምንታት ውስጥ ወይም እርጉዝ ከሆኑ በ 1 ሳምንት ውስጥ ቀጠሮ ማግኘት አለብዎት።

# የድንገተኛ ጊዜ እንክብካቤ

አምቡላንስ ከፈለጉ 911 ይደውሉ ወይም አደጋ ላይ እንደሆኑ በሚያስቡ ጊዜ ወደ ድንገተኛ ክፍል ይሂዱ። ድንገተኛ አደጋ አፋጣኝ ትኩረት ያስፈልገዋል እናም ህይወትዎን አደጋ ላይ ይጥላል። ድንገተኛ ጉዳት ወይም ድንገተኛ ሕመም ሊሆን ይችላል። ድንገተኛ ሁኔታዎች በሰውነትዎ ላይ ጉዳት ሊያደርሱ ይችላሉ። እርጉዝ ከሆኑ፣ ድንገተኛው ሁኔታ በልጅዎ ላይ ጉዳት ሊያደርስ ይችላል።

**አስቸኳይ እና የድንገተኛ ጊዜ አገልግሎቶችን በቀን 24 ሰዓት ሰዓት በሰዓት 7 ቀናት ያለ ቅድመ ፍቃድ ማግኘት ይችላሉ። ሪፈራል አያስፈልግዎትም።**

## አካላዊ ድንገተኛ አደጋዎች

የድንገተኛ አካላዊ እንክብካቤ አፋጣኝ እንክብካቤ በሚፈልጉበት ጊዜ ነው፣ እና ህይወትዎ አደጋ ላይ ነው። አንዳንድ የሕክምና ድንገተኛ አደጋዎች ምሳሌዎች የሚከተሉትን ያካትታሉ፡

- የተሰበረ አጥንቶች።
- የማይቆም ደም መፍሰስ።
- ሊከሰት የሚችል የልብ ድካም።
- የንቃት ህሊና ማጣት።
- አዙሪት።
- ከባድ ህመም።
- የመተንፈስ ችግር።
- የአለርጂ ምላሾች።

ስለ ድንገተኛ እንክብካቤ ተጨማሪ መረጃ፡-

- የአደጋ ጊዜ እንክብካቤ በደረሰህ በ3 ቀናት ውስጥ የርስዎን PCP ወይም Trillium Community Health Plan የደንበኞች አገልግሎት ይደውሉ።
- በዩናይትድ ስቴትስ ውስጥ ማንኛውንም ሆስፒታል ወይም ሌላ ቦታ የመጠቀም መብት አለዎት።
- በዩናይትድ ስቴትስ ውስጥ ድንገተኛ አደጋ ተሸፍኗል። በሜክሲኮ ወይም በካናዳ ውስጥ አልተሸፈነም።
- የድንገተኛ ጊዜ እንክብካቤ የድህረ ማረጋገጫ (ከእንክብካቤ በኋላ) አገልግሎቶችን ይሰጣል። የእንክብካቤ አገልግሎቶች ከድንገተኛ ሁኔታ ጋር የተያያዙ አገልግሎቶች የተሸፈኑ ናቸው። እነዚህ አገልግሎቶች እርስዎ ከተረጋጉ በኋላ ይሰጡዎታል። የተረጋገ ሁኔታዎን ለመጠበቅ ይረዳሉ። ሁኔታዎን ለማሻሻል ወይም ለማስተካከል ይረዳሉ።

የድንገተኛ ክፍል ያላቸው የሆስፒታሎች ዝርዝር በገጽ 63 ላይ ይመልከቱ።

## የጥርስ ድንገተኛ አደጋዎች

የጥርስ ድንገተኛ የጥርስ ህክምና በተመሳሳይ ቀን የጥርስ ህክምና ሲፈልጉ ነው። ይህ እንክብካቤ በቀን 24 ሰዓት እና በሰዓት 7 ቀናት ይገኛል። የጥርስ ህክምና አስቸኳይ ህክምና ሊፈልግ ይችላል። አንዳንድ ምሳሌዎች፡-

- ጥርስ መነቀል።
- በአፍ ውስጥ ከባድ እብጠት ወይም ኢንፌክሽን አለብዎት።

- ከባድ የጥርስ ሕመም አለብዎት። ይህ ማለት ከመተኛት የሚከለክለው ህመም ወይም እንደ አስፕሪን ወይም ታይሌኖል ያለ ሀኪም ትእዛዝ ሲወስዱ የማይቆም ህመም ማለት ነው።

ለጥርስ ድንገተኛ አደጋ፣ እባክዎን ወደ የመጀመሪያ ደረጃ የጥርስ ሀኪም (PCD) ይደውሉ። በ24 ሰዓት ሰዓት ውስጥ ይታያሉ። አንዳንድ ቢሮዎች የአደጋ ጊዜ መግቢያ ጊዜ አላቸው። የእርስዎን ፕሲኒንግ ማግኘት ካልቻሉ ወይም ከሌለዎት ለደንበኛ አገልግሎት በ 877-600-5472 ይደውሉ። ድንገተኛ የጥርስ ህክምና ለማግኘት ይረዱዎታል።

ከእነዚህ አማራጮች ውስጥ አንዳቸውም የማይረዱዎት ከሆነ፣ ወደ 911 ይደውሉ ወይም የአደጋ ጊዜ ክፍልን ይጎብኙ።  
**የአምቡላንስ ጉዞ ከፈለጉ፣ እባክዎን 911 ይደውሉ።** የድንገተኛ ክፍል ያላቸው የሆስፒታሎች ዝርዝር በገጽ 63 ላይ ይመልከቱ።

## **የባህሪ ጤና ቀውስ እና ድንገተኛ አደጋዎች**

**የባህሪ ጤና ድንገተኛ አደጋ** ለመሰማት ወይም ደህንነትን ለመጠበቅ ወዲያውኑ እርዳታ ሲፈልጉ ነው። እርስዎ ወይም ሌሎች ሰዎች አደጋ ላይ ሲሆኑ ነው። አንድ ምሳሌ ከቁጥጥር ውጪ የሆነ ስሜት ነው። ደህንነትዎ አደጋ ላይ እንደሆነ ሊሰማዎት ይችላል ወይም እራስዎን ወይም ሌሎችን የመጉዳት ሀሳብ ሊኖርዎት ይችላል።

**ወደ 911 ይደውሉ ወይም አደጋ ላይ ከሆኑ ወደ ድንገተኛ ክፍል ይሂዱ።**

- የባህሪ ጤና አስቸኳይ አገልግሎት ሪፈራል ወይም ቅድመ ይሁንታ አያስፈልጋቸውም። የTrillium Community Health Plan ከአደጋ በኋላ ለአባላት ቀውስ እርዳታ እና አገልግሎቶችን ይሰጣል።
- የስነምግባር ጤና አቅራቢ የአእምሮ ጤናን ለማሻሻል እና ለማረጋገጥ አገልግሎቶችን ለማግኘት ሊረዳዎት ይችላል። ከችግር በኋላ እርስዎን ለመርዳት እና ለመደገፍ እንሞክራለን።

## **የአካባቢ እና የ24-ሰዓት ቀውስ ቁጥሮች፣ መግቢያ እና መውጫ የችግር ማእከላት**

**በ 988 መደወል፣ መላክ ወይም መወያየት ይችላሉ። 988 ራስን የማጥፋት እና ችግር የሕይወት መስመር ሲሆን በቀን 24 ሰዓት በሰላምንት 7 ቀናት ከሰለጠኑ የችግር አማካሪዎች እንክብካቤ እና ርህራሄ ማግኘት ይችላሉ።**

### **የችግር ግዜ መገናኛዎች፡-**

David Romprey Oregon Warmline  
800-698-2392

Teen Line Warmline  
800-852-8336

Senior Loneliness Line  
800-282-7035

### **ክላካማስ ካውንቲ፡-**

Crisis Line & Mental Health Urgent Walk-In  
11211 SE 82nd Ave, Suite O  
Happy Valley, Oregon 97086  
503-655-8585

ክላካማስ የአዋቂዎች መከላከያ አገልግሎቶች  
971-673-6655

### **መልትኖማህ ካውንቲ፡-**

Crisis Line & Mental Health Urgent Walk-In  
4212 SE Division St. Suite 100  
Portland Oregon, 97206  
800-716-9769

Foster Care Crisis Response and Coordination  
503-575-3767

Multnomah Adult Protective Services  
503-988-4450

**ዋሽንግተን ካውንቲ**

Crisis Line  
503-291-9111

Washington Adult Protective Services  
971-673-5200

**የአክሱም ኤስ የማህበረሰብ ሀብቶች**

NAMI-Clackamas County \*Spanish available  
503-344-5050

NAMI-Multnomah County  
503-228-5692

NAMI-Washington County  
503-356-6835

**የባህሪ ጤና ችግር** በፍጥነት እርዳታ ሲፈልጉ ነው። ህክምና ካልተደረገለት፣ ሁኔታው ድንገተኛ ሊሆን ይችላል። እባክዎ ከላይ ካሉት የ24-ሰዓት ሰዓት የአክባቢ ቀውስ መስመሮች አንዱን ይደውሉ ወይም ከሚከተሉት ውስጥ አንዱ እያጋጠመዎት ከሆነ ወይም ቀውስ ስለመሆኑ እርግጠኛ ካልሆኑ ወደ 988 ይደውሉ። ድንገተኛ አደጋን ለመከላከል እርስዎን ለመርዳት እና ለመደገፍ እንፈልጋለን።

**እርስዎ ወይም የቤተሰብ አባል የባህሪ ጤና ድንገተኛ ወይም ቀውስ ካጋጠመዎት የሚፈልጓቸው ነገሮች ምሳሌዎች፡-**

- ራስን ማጥፋትን ግምት ውስጥ ማስገባት።
- እራስህን ወይም ሌላ ሰው እንድትጎዳ የሚነግሩህ ድምፆችን በመስማት ላይ።
- ሌሎች ሰዎችን፣ እንስሳትን ወይም ንብረቶችን መጉዳት።
- በትምህርት ቤት፣ በሥራ ቦታ ወይም ከጓደኞች ወይም ከቤተሰብ ጋር አደገኛ ወይም በጣም የሚረብሽ ባህሪያት።

በህብረተሰቡ ውስጥ መረጋጋትን ለመደገፍ Trillium Community Health Plan ሊያደርጋቸው የሚችላቸው አንዳንድ ነገሮች እዚህ አሉ፡

- አባል እርዳታ በሚፈልግበት ጊዜ ለመደወል የቀውስ የስልክ መስመር
- እርዳታ ወደሚያስፈልገው አባል የሚመጣው የሞባይል ቀውስ ቡድን።
- የመግባት እና የመውጣት ቀውስ ማዕከላት (ከዚህ በታች ይመልከቱ)
- የአደጋ ጊዜ እረፍት (የአጭር ጊዜ እንክብካቤ)
- ለማረጋገጥ የአጭር ጊዜ ቦታዎች
- የድህረ ማረጋገጫ አገልግሎቶች እና አስቸኳይ እንክብካቤ አገልግሎቶች። ይህ እንክብካቤ በቀን 24 ሰዓት እና በሰዓት 7 ቀናት ይገኛል። የድህረ ማረጋገጫ እንክብካቤ አገልግሎቶች ከህክምና ወይም ከባህሪ ጤና ድንገተኛ አደጋ ጋር የተያያዙ፣ ድንገተኛ ሁኔታው ከተረጋጋ በኋላ የሚቀርቡ እና መረጋጋትን ለመጠበቅ ወይም ሁኔታውን ለመፍታት የሚቀርቡ አገልግሎቶች ናቸው።
- በቀን 24 ሰዓታት በቤት ውስጥ ከፍተኛ የሆነ የባህሪ ጤና ህክምና ለሚያገኙ አባላት የቀውስ ምላሽ አገልግሎት።

በገጽ 30 ላይ ስለሚሰጠው የባህሪ ጤና አገልግሎት የበለጠ ይመልከቱ።

## ራስን ማጥፋት መከላከል

የአእምሮ ሕመም ካለብዎ እና ካልታዘሙት፣ ራስን ማጥፋትን ሊያጋልጡ ይችላሉ። በትክክለኛው ህክምና ህይወትዎ የተሻለ ሊሆን ይችላል።

## የተለመዱ ራስን የማጥፋት ማስጠንቀቂያ ምልክቶች

አንተ ወይም የምታውቀው ሰው ስለ ማጥፋት እያሰበ እንደሆነ የሚጠቁሙ ምልክቶች ካዩ እርዳታ አግኝ። ራስን ስለ ማጥፋት ከሚያስቡ ሰዎች ቢያንስ 80% እርዳታ ይፈልጋሉ። የማስጠንቀቂያ ምልክቶችን በቁም ነገር መውሰድ አለብህ።

አንዳንድ ራስን የማጥፋት ማስጠንቀቂያ ምልክቶች እዚህ አሉ፡

- መሞት ወይም ራስን ማጥፋት ስለመፈለግ ማውራት።
- እንደ ሽጉጥ መግዛትን የመሰሰሉ ራስን ለመግደል መንገድ ማቀድ።
- የተስፋ መቁረጥ ስሜት ወይም ለመኖር ምንም ምክንያት የለም።
- የመታፈን ስሜት ወይም ሊቋቋመው በማይችል ህመም ውስጥ።
- ለሌሎች ሽክም ስለመሆን ማውራት።
- የተከበሩ ንብረቶችን መስጠት።
- ስለ ሞት ብዙ ማሰብ እና ማውራት።
- ተጨማሪ አልኮል ወይም አደንዛኸ ፊት መጠቀም።
- በጭንቀት ወይም በመበሳጫት ላይ።
- በግዴለኝነት መምራት።
- ማውጣት ወይም ማግለል ስሜት።
- ከፍተኛ የስሜት መለዋወጥ መኖር።

## ራስን ስለ ማጥፋት ሃሳብን ወይም ንግግርን በምስጢር አይያዙ!

እንዲሁም በሚከተሉት እርዳታ ማግኘት ይችላሉ፡-

- 988 መደወል - ከ988 ራስን ማጥፋት እና ቀውስ ህይወት መስመር ጋር ለመገናኘት ባለ ሶስት አሃዝ፣ ሀገር አቀፍ የስልክ ቁጥር ነው። ወደ 988 በመደወል ወይም የጽሑፍ መልእክት በመላክ፣ ሊረዱዎት ከሚችሉ የአእምሮ ጤና ባለሙያዎች ጋር ይገናኛሉ።
- የእርስዎን የካውንቲ የአእምሮ ጤና ቀውስ ቁጥር በመስመር ላይ ይፈልጉ። ማጣሪያዎችን ሊሰጡዎት እና የሚፈልጉትን አገልግሎት እንዲያገኙ ሊረዱዎት ይችላሉ። ለተጨማሪ የቀውስ የስልክ መስመሮች ዝርዝር ገጽ 69ን ይመልከቱ ወይም ወደ [www.TrilliumOHP.com](http://www.TrilliumOHP.com) ይሂዱ።

## ከድንገተኛ አደጋ በኋላ የክትትል እንክብካቤ

ከድንገተኛ አደጋ በኋላ፣ ክትትል የሚደረግበት እንክብካቤ ሊያስፈልግዎ ይችላል። ይህ ከድንገተኛ ክፍል ከወጡ በኋላ የሚፈልጉትን ማንኛውንም ነገር ያካትታል። ክትትል የሚደረግበት እንክብካቤ ድንገተኛ አይደለም። ከስቴት ውጭ በሚሆኑበት ጊዜ OHP የክትትል እንክብካቤን አይሸፍንም። ማንኛውንም የክትትል እንክብካቤ ለማዘጋጀት የመጀመሪያ ደረጃ እንክብካቤ አቅራቢዎን ወይም የጥርስ ሀኪምዎን ቢሮ ይደውሉ።



- ከመደበኛው አቅራቢ ወይም ከመደበኛ የጥርስ ሀኪም የክትትል እንክብካቤ ማግኘት አለብዎት። ክትትል የሚደረግበት እንክብካቤን ለማዘጋጀት የድንገተኛ ሐኪምዎን ወደ አገልግሎት ሰጪዎ እንዲደውሉ መጠየቅ ይችላሉ።
- አስቸኳይ ወይም የድንገተኛ ጊዜ እንክብካቤ ካገኙ በኋላ በተቻለ ፍጥነት ለአቅራቢ ወይም ለጥርስ ሀኪም ይደውሉ። የት እንደታከሙ እና ለምን እንደሆነ ለአገልግሎት አቅራቢ ወይም ለጥርስ ሀኪም ይነገሩ።
- አቅራቢ ወይም የጥርስ ሀኪም የክትትል እንክብካቤዎን ያስተዳድራሉ እና ከፈለጉ ቀጠሮ ያስይዙዎታል።

## ከቤት ርቀው ይንከባከቡ

### የታቀደ እንክብካቤ ከስቴት ውጭ

የTrillium Community Health Plan ከስቴት ውጭ የሆነ አገልግሎት አቅራቢን እንዲያገኙ እና ለሚሸፈነው አገልግሎት እንዲከፍሉ ይረዳዎታል፡-

- በOregon ውስጥ የማይገኝ አገልግሎት ያስፈልግዎታል
- ወይም አገልግሎቱ ወጪ ቆጣቢ ከሆነ

### የአደጋ ጊዜ እንክብካቤ ከቤት ርቆ

ከቤት ርቀው ወይም ከTrillium Community Health Plan አገልግሎት አካባቢ ውጭ ሲሆኑ አስቸኳይ እንክብካቤ ሊያስፈልግህ ይችላል። **ወደ 911 ይደውሉ ወይም ወደ ማንኛውም የድንገተኛ ክፍል ይሂዱ።** ለአደጋ ጊዜ አገልግሎቶች ቅድመ ማጽደቅ አያስፈልግዎትም። የድንገተኛ ህክምና አገልግሎቶች በመላው ዩናይትድ ስቴትስ ይሸፈናሉ፤ ይህ የባህሪ ጤና እና የድንገተኛ የጥርስ ህክምና ሁኔታዎችን ያጠቃልላል። ካናዳ እና ሜክሲኮን ጨምሮ ከዩናይትድ ስቴትስ ውጭ አገልግሎቶችን አንሸፍንም።

**ለድንገተኛ እንክብካቤ ክፍያ አይክፈሉ። የድንገተኛ ክፍል ክፍያን ከክፈሉ፤ የTrillium Community Health Plan መልሶ እንዲከፍልዎ አይፈቀድለትም።** ክፍያ ከተፈጸመብህ ምን ማድረግ እንዳለብህ ገጽ 73 ተመልከት።

### ከቤት ርቀው የአደጋ ጊዜ እንክብካቤ ከፈለጉ እባክዎን ከዚህ በታች ያሉትን ደረጃዎች ይከተሉ

1. ከግዛት ውጭ በሚጓዙበት ጊዜ Oregon Health መታወቂያ ካርድ እና Trillium Community Health Plan መታወቂያ ካርድ ከእርስዎ ጋር እንዳለዎት ያረጋግጡ።
2. የTrillium Community Health Plan መታወቂያ ካርድዎን ያሳያቸው እና የTrillium Community Health Plan እንዲከፍሉ ይጠይቋቸው።
3. አቅራቢው የTrillium Community Health Plan ክፍያ እንደሚያስከፍል እስካወቁ ድረስ ምንም ዓይነት ወረቀት አይፈርሙ።
4. የድንገተኛ ክፍል ወይም የአቅራቢው የሂሳብ አከፋፈል ቢሮ የTrillium Community Health Plan ኢንሹራንስዎን ማረጋገጥ ከፈለጉ ወይም ጥያቄዎች ካሉዎት እንዲያነጋግሩ መጠየቅ ይችላሉ።
5. እባክዎን ከቤት ርቀው የአደጋ ጊዜ እንክብካቤ ከፈለጉ ለ PCPዎ ይደውሉ።

በድንገተኛ ጊዜ ከላይ ያሉት እርምጃዎች ሁልጊዜ ሊሆኑ አይችሉም። ዝግጁ መሆን እና ከስቴት ውጭ ለድንገተኛ እንክብካቤ ምን እርምጃዎችን መውሰድ እንዳለባችሁ ማወቅ እርስዎ በማይኖሩበት ጊዜ የሂሳብ አከፋፈል ችግሮችን ሊፈታ ይችላል። እነዚህ እርምጃዎች Trillium Community Health Plan ሊሸፍናቸው ለሚችሉ አገልግሎቶች ክፍያ እንዳይከፍሉ ሊረዱዎት ይችላሉ። የTrillium Community Health Plan አገልግሎት አቅራቢው የክፍያ መጠየቂያ ደረሰኝ ካልላከልን አገልግሎት መክፈል አይችልም።

## **የአገልግሎቶች ሂሳቦች**

### **POHP አባላት ለተሸፈኑ አገልግሎቶች ሂሳቦችን አይከፍሉም።**

ከአገልግሎት አቅራቢ ጋር የመጀመሪያ ጉብኝትዎን ሲያዘጋጁ፣ እርስዎ ከTrillium Community Health Plan ጋር እንደሆኑ ለቢሮው ይንገሩ። ሌላ ኢንሹራንስ ካለዎት ያሳውቁቸው። ይህ አቅራቢው ማንን እንደሚከፍል እንዲያውቅ ይረዳል። ወደ ሁሉም የሕክምና ጉብኝቶች የመታወቂያ ካርድዎን ይዘው ይሂዱ።

የትኛውም የTrillium Community Health Plan በኔትዎርክ ውስጥ አቅራቢ ወይም ለእነሱ የሚሰራ ሰው አባልን ማስከፈል፣ የአባላትን ሂሳብ ወደ ሰብሳቢ ኤጀንሲ መላክ ወይም በTrillium Community Health Plan ለሚሰጡዎት አገልግሎቶች ማንኛውንም ገንዘብ ለመሰብሰብ አባል ላይ የፍትሐ ብሔር ክስ መቀጠል አይችልም። ለኮንትራት አቅራቢው ተጠያቂ አይደለም።

### **አባላት ለመለጡ ቀጠሮዎች ወይም ስህተቶች ክፍያ ሊጠየቁ አይችሉም።**

- ያመለጡ ቀጠሮዎች የ OHP (Medicaid) አገልግሎት አይደሉም እና ለአባላቱ ወይም ለ OHP የሚከፈሉ አይደሉም።
- አገልግሎት አቅራቢዎ ትክክለኛውን ወረቀት ካልላከ ወይም ፈቃድ ካላገኘ ለዚያ ክፍያ መክፈል አይችሉም። ይህ የአቅራቢ ስህተት ይባላል።

### **አባላት ቀሪ ሂሳብ አያገኙም ወይም ማስደነቅ አይችሉም።**

አቅራቢው በሂሳቡ ላይ የቀረውን የገንዘብ መጠን ሂሳብ አከፋፈል ተብሎ በሚጠራው ጊዜ። ያልተጠበቀ ክፍያም ይባላል። መጠኑ በትክክለኛ የክፍያ መጠን እና በTrillium Community Health Plan በሚከፍለው መጠን መካከል ያለው ልዩነት ነው። ይህ ብዙውን ጊዜ የሚከሰተው ከአውታረ መረብ ውጪ የሆነ አቅራቢ ሲያዩ ነው። አባላት ለእነዚህ ወጪዎች ተጠያቂ አይደሉም።

ጥያቄዎች ካሉዎት ለደንበኛ አገልግሎት 877-600-5472 ይደውሉ። ስለ አስገራሚ ክፍያ አከፋፈል ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት ወደ <https://dfr.oregon.gov/Documents/Surprise-billing-consumers.pdf> ይሂዱ።

### **አገልግሎት አቅራቢዎ ሂሳብ ከላከዎት አይክፈሉት።**

ለእርዳታ ወዲያውኑ ለTrillium Community Health Plan በ 877-600-5472፣ (TTY 711) ይደውሉ።

እንዲሁም ወደ አቅራቢዎ የሂሳብ አከፋፈል ቢሮ በመደወል OHP እንዳለዎት ማወቃቸውን ማረጋገጥ ይችላሉ።

## የምትከፍላቸው አገልግሎቶች ሊኖሩ ይችላሉ።

ብዙውን ጊዜ፣ በTrillium Community Health Plan ፣ ምንም ዓይነት የህክምና ክፍያ መክፈል የለብዎትም አንዳንድ ጊዜ ግን መክፈል አለብዎት።

### የሚከተለው ከሆነ ለአቅራቢው መክፈል አለብዎት፡

- **ከOregon ውጭ መደበኛ እንክብካቤ ያገኛሉ።** ከOregon ውጭ ለአስቸኳይ ወይም ለድንገተኛ እንክብካቤ ያልሆኑ አገልግሎቶችን ያገኛሉ።
- **OHP እንዳለዎት ለአቅራቢው አይነግሩም።** ለአቅራቢው የTrillium Community Health Plan ፣ ሌላ መድን እንዳለብዎ አልነገሩም ወይም አገልግሎቱ በተሰጠበት ጊዜ ወይም በኋላ በTrillium Community Health Plan መታወቂያ ላይ ካለው ጋር የማይዛመድ ስም አልሰጡም፣ ስለዚህ አቅራቢው Trillium Community Health Plan ክፍያ መጠየቅ አይችልም። አቅራቢዎች በአገልግሎት ጊዜ እና ክፍያ ከመክፈላቸው ወይም ስብስቦችን ከማድረግ በፊት የእርስዎን የTrillium Community Health Plan ብቁነት ማረጋገጥ አለባቸው። ክፍያ ከመክፈላቸው በፊት የሽፋን መረጃ ለማግኘት መሞከር አለባቸው።
- **የተከለከለ አገልግሎት ማግኘትዎን ቀጥለዋል።** እርስዎ ወይም ተወካይዎ በይግባኝ እና በክርክር ሂደት ጥቅማጥቅሞች እንዲቀጥሉ ጠይቀዋል፣ እና የመጨረሻው ውሳኔ ለእርስዎ የሚጠቅም አልነበረም። ለተከለከሉት አገልግሎቶች ለተከሰቱት ማናቸውም ክፍያዎች በድርጊት ወይም በይግባኝ መፍቻ ማስታወቂያ ከፀና ቀን በኋላ መክፈል አለብዎት።
- **በአደጋ ምክንያት ለአገልግሎቶች ገንዘብ ያገኛሉ።** የሶስተኛ ወገን ከፋይ፣ እንደ የመኪና ኢንሹራንስ፣ ከአቅራቢዎ ያገኙትን አገልግሎት ጅኮች ከላከዎት እና እነዚህን ጅኮች ለአቅራቢው ለመክፈል አልተጠቀሙበትም።
- **ከዚያ አቅራቢ ጋር አንሰራም።** ከTrillium Community Health Plan ጋር በኔትወርክ ውስጥ ያልሆነ አገልግሎት አቅራቢን ለማየት ሲመርጡ ለአገልግሎት መክፈል ሊኖርብዎ ይችላል። ከTrillium Community Health Plan ጋር በኔትወርክ ውስጥ ያልሆነ አገልግሎት አቅራቢን ከማየትዎ በፊት ወደ የደንበኛ አገልግሎት መደወል ወይም ከ PCPዎ ጋር መስራት አለብዎት፣ የቅድሚያ ፈቃድ ሊያስፈልግ ይችላል ወይም በአውታረ መረብ ውስጥ ፍላጎቶችዎን የሚያሟላ አገልግሎት አቅራቢ ሊኖር ይችላል።
- **ያልተሸፈኑ አገልግሎቶችን ለማግኘት መርጠዋል።** አገልግሎት አቅራቢው በTrillium Community Health Plan እንደማይሸፈኑ የሚነግሮትን አገልግሎት ሲመርጡ መክፈል አለብዎት። በዚህ ሁኔታ፡-
  - አገልግሎቱ የእርስዎ እቅድ የማይሸፍነው ነገር ነው።
  - አገልግሎቱን ከማግኘትዎ በፊት፣ የሚሰራ የክፍያ ውል ይፈርማሉ። ከዚህ በታች ስላለው ቅጽ የበለጠ ይረዱ።

## ለመክፈል ስምምነት እንዲፈርሙ ሊጠየቁ ይችላሉ።

በTrillium Community Health Plan ወይም OHP ያልተሸፈነ አገልግሎት ሲፈልጉ የክፍያ ውል ጥቅም ላይ ይውላል። ቅጹ ደግሞ መሻር ተብሎ ይጠራል። የቅጹን ቅጂ በ<https://bit.ly/OHPwaiver> ላይ ማየት ትችላላህ።

### ለክፍያ ስምምነት ተቀባይነት ያለው እንዲሆን የሚከተለው እውነት መሆኑን አለበት፡-

- ቅጹ የሚገመተው የአገልግሎት ዋጋ ሊኖረው ይገባል። ይህ በሂሳቡ ላይ ካለው ጋር ተመሳሳይ መሆኑን አለበት።
- ቅጹን ከፈረሙበት ቀን ጀምሮ በ 30 ቀናት ውስጥ አገልግሎቱ መርሐግብር ተይዞላታል።
- ቅጹ OHP አገልግሎቱን እንደማይሸፍን ይናገራል።
- ቅጹ ሂሳቡን እራስዎ ለመክፈል ተስማምተዋል ይላል።
- ለተሸፈነ አገልግሎት በግል ለመክፈል ጠይቀዋል። ይህንን ለማድረግ ከመረጡ፣ አቅራቢው የሚከተሉትን አስቀድሞ ቢነግሩዎት ሊያስከፍልዎት ይችላል።
  - አገልግሎቱ የተሸፈነ ነው እና Trillium Community Health Plan ለሸፈነው አገልግሎት ሙሉ በሙሉ ይከፍላቸዋል።
  - የተገመተው ወጪ፣ ሁሉንም ተዛማጅ ክፍያዎች ጨምሮ፣ የTrillium ማህበረሰብ አቀፍ ጤና እቅድ ለአገልግሎቱ የሚከፍለው መጠን። አቅራቢው የTrillium Community Health Plan ከሚከፍለው መጠን በላይ ሊያስከፍልዎት አይችልም፣ እና።
  - በማወቅ እና በፈቃደኝነት የተሸፈነውን አገልግሎት ለመክፈል ተስማምተዋል።
- አቅራቢው በእርስዎ ወይም በተወካይዎ ፈርማ በጽሁፍ ከላይ ያለውን መረጃ እንደሰጡዎት እና፡-
  - ጥያቄዎችን እንዲጠይቁ፣ ተጨማሪ መረጃ እንዲያገኙ እና ከጉዳዩ ሰራተኛዎ ወይም ተወካይ ጋር እንዲመካከሩ እድል ሰጥተዋል።
  - በግል ለመክፈል ተስማምተዋል። እርስዎ ወይም ተወካይዎ ሁሉንም የግል ክፍያ መረጃ የያዘውን ስምምነት ይፈርማሉ።
  - አቅራቢው የተፈረመውን ስምምነት ቅጂ መስጠት አለበት። አቅራቢው በስምምነቱ ላይ ለተዘረዘረው የተሸፈነ አገልግሎት ለTrillium Community Health Plan የይገባኛል ጥያቄ ማቅረብ አይችልም።

## ከቤት ውጭ ወይም ከግዛት ውጭ ለድንገተኛ እንክብካቤ ክፍያዎች

አንዳንድ ከኔትወርክ ውጭ ያሉ የድንገተኛ አደጋ አቅራቢዎች የOregon OHP (Medicaid) ደንቦችን ስለማያውቁ፣ ሊያስከፍሩዎት ይችላሉ። ሂሳብ ካገኙ Trillium Community Health Plan የደንበኛ አገልግሎትን ያነጋግሩ። በስህተት ከተጠየቁ ለማገዝ ምንጮች ሊኖሩን ይችላል።

**ከስቴት አቅራቢዎች ምንም ዓይነት ደረሰኞች ካገኙ ወዲያውኑ ይደውሉልን።** አንዳንድ አቅራቢዎች ያልተከፈሉ ሂሳቦችን ወደ ሰብሳቢ ኤጀንሲዎች ይልካሉ እና ክፍያ እንዲከፈላቸው በፍርድ ቤትም ሊከሱ ይችላሉ። አንዴ ከተከሰተ ችግሩን ማስተካከል ከባድ ነው። ክፍያ እንደደረሰዎት፡-

- የሕክምና ክፍያዎችን ችላ አትበል።

- በተቻለ ፍጥነት Trillium Community Health Plan የደንበኞች አገልግሎትን በ 877-600-5472 (TTY: 877-600-5473) ያግኙ።  
ሰዓታት፡ ከሰኞ እስከ ዓርብ ከጥዋቱ 8:00 ሰዓት እስከ ምሽቱ 5:00 ሰዓት
- የፍርድ ቤት ወረቀቶች ካገኙ፣ ወዲያውኑ ይደውሉልን። እንዲሁም ነጻ የህግ ምክር ለማግኘት ጠበቃ ወይም የህዝብ ጥቅማጥቅሞች መገናኛ መስመር በ 800-520-5292 መደወል ይችላሉ። OHP ላይ እያሉ በስህተት ክፍያ ሲጠየቁ ሊረዱዎት የሚችሉ የሽማግሌ ህጎች አሉ።
- የይገባኛል ጥያቄዎ በTrillium Community Health Plan ውድቅ ስለተደረገ ሒሳብ ካገኙ፣ የደንበኛ አገልግሎትን ያነጋግሩ። ስለ ክህደቶች፣ መብቶችዎ እና ከእኛ ጋር ካልተስማሙ ምን ማድረግ እንዳለበት በገጽ 87 ላይ የበለጠ ይወቁ።

## **ለአገልግሎቶች እና ደረሰኞች መክፈልን በተመለከተ ጠቃሚ ምክሮች።**

- አቅራቢውን ለመክፈል ከመስማማትዎ በፊት ለደንበኛ አገልግሎት እንዲደውሉ አበክረን እናሳስባለን።
- አገልግሎት ሰጪዎ የቅጅ ክፍያ እንዲከፍሉ ከጠየቁ አይክፈሉት! ለTrillium Community Health Plan እንዲደውሉ የቢሮውን ሰራተኞች ይጠይቁ።
- Trillium Community Health Plan ቅድሚያ በተሰጠው የጤና አገልግሎት ዝርዝር መሰረት ለሁሉም የተሸፈኑ አገልግሎቶች ይከፍላል።ገጽ 24ን ይመልከቱ።
- በTrillium Community Health Plan በ OHP ጥቅማጥቅሞችዎ ስር የተሸፈኑ ጥቅማጥቅሞች እና አገልግሎቶች፣ የጉዳይ አስተዳደር እና እንክብካቤ ማስተባበርን የሚሸፍኑ፣ ገጽ 42 ይመልከቱ። ስለተሸፈነው ነገር ማንኛቸውም ጥያቄዎች ካሉዎት የእርስዎን PCP መጠየቅ ወይም ለTrillium Community Health Plan የደንበኞች አገልግሎት መደወል ይችላሉ።
- የትኛውም የTrillium Community Health Plan በኔትዎርክ ውስጥ አቅራቢ ወይም ለእነሱ የሚሰራ ሰው አባልን ማስከፈል፣ የአባላትን ሂሳብ ወደ ሰብሳቢ ኤጀንሲ መላክ ወይም በTrillium Community Health Plan ለሚሰጡዎት አገልግሎቶች ማንኛውንም ገንዘብ ለመሰብሰብ አባል ላይ የፍትሐ ብሔር ክስ መቀጠል አይችልም። ተጠያቂ አይደለም።
- አባላት ለተሸፈኑ ቀጠሮዎች ለመሳፈር በጭራሽ አይከፍሉም። ገጽ 54 ተመልከት። አባላት ለተሸፈኑ ጉብኝቶች ለማሸከርከር ክፍያ እንዲከፍሉ ወይም በአውቶቡስ ለመጠቀም የአውቶቡስ ፓስፖርት እንዲያገኙ ሊጠይቁ ይችላሉ።
- ከክፍያ መጠበቂያዎች ብዙውን ጊዜ የሚተገበሩት የሕክምና አቅራቢው OHP እንዳለዎት ካወቀ ወይም ማወቅ ካለበት ብቻ ነው። እንዲሁም፣ ከOHP ጋር ለሚሰሩ አቅራቢዎች ብቻ ነው የሚያመለክቱት (ነገር ግን አብዛኛዎቹ አቅራቢዎች ያደርጉታል)።

- አንዳንድ ጊዜ፣ አቅራቢዎ ወረቀቶችን በትክክል አይሞላም። ይህ ሲሆን ክፍያ ላይኖራቸው ይችላል። መክፈል አለብህ ማለት አይደለም። አገልግሎቱን አስቀድመው ካገኙ እና ለአገልግሎት አቅራቢዎ ለመክፈል ፈቃደኛ ካልሆኑ፣ አቅራቢዎ አሁንም ሊያስከፍልዎት አይችልም።
- ለአገልግሎቱ አንከፍልም የሚል ማስታወቂያ ከእኛ ሊያገኙ ይችላሉ። ይህ ማስታወቂያ መክፈል አለብህ ማለት አይደለም። አቅራቢው ክፍያዎችን ይሰርዛል።
- Trillium Community Health Plan ወይም አቅራቢዎ አገልግሎቱ በOHP እንደማይሸፈን ቢነግሩዎት አሁንም ይግባኝ በማቅረብ እና ችሎት በመጠየቅ ውሳኔውን የመቃወም መብት አልዎት። ገጽ 87 ይመልከቱ።
- የTrillium Community Health Plan በሚዘጋበት ጊዜ እኛ የምንሸፍነውን ወይም የምንሰጣቸውን አገልግሎቶችን የመክፈል ኃላፊነት የለብዎትም።

## የOHP እና Medicare ያላቸው አባላት።

አንዳንድ ሰዎች OHP (Medicaid) እና Medicare በተመሳሳይ ጊዜ አላቸው። OHP Medicare የማያደርጋቸውን አንዳንድ ነገሮች ይሸፍናል። ሁለቱም ካሉዎት፣ Medicare የእርስዎ ዋና የጤና ሽፋን ነው። OHP Medicare ላልሸፈናቸው መድሃኒቶች መክፈል ይችላል።

### ሁለታችሁም ካላችሁ ተጠያቂ አይደለህም ለ፡-

- ከኪስዎ የሚከፍሉት
- ተቀናሾች ወይም
- ለMedicare አገልግሎቶች የጋራ ኢንሹራንስ ክፍያዎች፣ እነዚህ ክፍያዎች በOHP ይሸፈናሉ።

ለአንዳንድ የሐኪም ማዘዣ ወጪዎች የጋራ ክፍያ መክፈል ሊኖርብዎ ይችላል።

ከአውታረ መረቡ ውጭ አቅራቢን ለማየት ከመረጡ ተቀናሽ ክፍያዎችን፣ የጋራ ኢንሹራንስ ወይም የጋራ ክፍያ መክፈል የሚኖርበት ጊዜ አለ። የአካባቢዎን እርጅና እና የአካል ጉዳተኞች (APD) ወይም የአረጋዊ ኤጀንሲ (AAA) ቢሮ ያነጋግሩ። ጥቅማጥቅሞችዎን እንዴት እንደሚጠቀሙ የበለጠ ለማወቅ ይረዱዎታል። የአካባቢዎን APD ወይም AAA ቢሮ ስልክ ቁጥር ለማግኘት ወደ እርጅና እና የአካል ጉዳተኛ የመረጃ ግንኙነት (ADRC) በ 855-673-2372 ይደውሉ።

በMedicare እና OHP (Medicaid) ለየትኞቹ ጥቅማጥቅሞች እንደሚከፈሉ ወይም አቅራቢን ለማግኘት እና እንዴት አገልግሎቶችን ማግኘት እንደሚችሉ ለማወቅ ለደንበኛ አገልግሎት ይደውሉ።

### አቅራቢዎች የእርስዎን Medicare እና Trillium Community Health Plan ያስከፍላሉ።

የTrillium Community Health Plan ከMedicare ጋር ይሰራል እና እኛ መክፈል እንድንችል ሁሉም የይገባኛል ጥያቄዎች እንደሚላኩ ስምምነት አለው።

- ለአቅራቢው የ OHP መታወቂያ ቁጥር ይስጡ እና እርስዎ በTrillium Community Health Plan እንደተሸፈኑ ይነገሯቸው። አሁንም ገንዘብ እዳ አለብህ ካሉ፣ ለደንበኛ አገልግሎት በ 877-600-5472፣ (TTY 877-600-5473) ይደውሉ። እኛ ልንረዳዎ እንችላለን።
- በገጽ 73 ላይ አቅራቢው ሂሳብ ሊልክልዎ ስለሚችሉት ጥቂት ጊዜያት ይወቁ።

Medicare ያላቸው አባላት በማንኛውም ጊዜ ለአካላዊ እንክብካቤ የሚጠቀሙበትን CCO ሊለውጡ ወይም ሊለቁ ይችላሉ። ሆኖም Medicare ያላቸው አባላት ለጥርስ ሕክምና እና ለባሕርይ ጤና እንክብካቤ CCO መጠቀም አለባቸው።



# CCOs መቀየር እና እንክብካቤን ማንቀሳቀስ

**ተቀባይነት ያለው ምክንያት ካሉት CCO ዎችን የመቀየር ወይም CCOን ለቀው የመውጣት መብት አልዎት።**

CCO ከሌለዎት፣ የእርስዎ OHP ክፍያ ለአገልግሎት ወይም ክፍት ካርድ ይባላል። ይህ "ክፍያ-ለ-አገልግሎት" ይባላል ምክንያቱም ስቴቱ ለሚሰጡት አገልግሎት አቅራቢዎች ክፍያ ስለሚከፍል ነው። ክፍያ-ለ-አገልግሎት አባላት እንደ CCO አባላት ተመሳሳይ የአካል፣ የጥርስ እና የባህሪ የጤና እንክብካቤ ጥቅማጥቅሞችን ያገኛሉ።

## CCO መቀየር ወይም መተው ሲችሉ።

ያለዎት CCO በሚኖሩበት ቦታ ይወሰናል። አንዳንድ አካባቢዎች ከአንድ በላይ CCO አላቸው። በእነዚያ አካባቢዎች፣ የእርስዎን CCO መቼ መቀየር እንደሚችሉ ህጎች አሉ። በነዚህ ጊዜያት ለመለወጥ ወይም ለመተው (ለመልቀቅ) መምረጥ ይችላሉ፡-

- በ 30 ቀናት ውስጥ፡-
  - እርስዎ የተመዘገቡበትን እቅድ ካልፈለጉ፣ ወይም
  - አንድ የተወሰነ እቅድ ጠይቀው እና ግዛቱ እርስዎን በተለየ እቅድ ውስጥ ካስቀመጥዎት።
- CCO ከተቀላቀሉ በኋላ በመጀመሪያዎቹ 90 ቀናት ውስጥ፣ ወይም
  - ከመጀመሪያ ቀንዎ በኋላ የ CCO አካል መሆንዎን የሚገልጽ የ"ሽፋን" ደብዳቤ ስቴቱ ከላከለት፣ ከዚያ ደብዳቤ ቀን በኋላ 90 ቀናት አለዎት።
- ከተመሳሳይ CCO ጋር ለ6 ወራት ከቆዩ በኋላ።
- የእርስዎን OHP ሲያድሱ።
- OHP ከ 2 ወር በታች ካሉ እንደገና ወደ CCO ከተመዘገቡ እና OHP ን በሚያድሱበት ጊዜ CCOን ለመምረጥ እድሉን ካጣዎት።
- CCO አዲስ አባላትን ከመጨመር ሲታገድ።
- ከላይ ያሉት አማራጮች የማይተገቡ ከሆነ ቢያንስ በየ12 ወሩ አንድ ጊዜ።

## ከሚከተሉት ውስጥ አንዱ ከተከሰተ በማንኛውም ጊዜ መቀየር ወይም መተው ይችላሉ፡

- CCO እርስዎ የሚፈልጉትን አገልግሎት በተመለከተ የሞራል ወይም የሃይማኖት ተቃውሞዎች ካሉት።
- የሕክምና ምክንያት ልዎት። ተዛማጅ አገልግሎቶች በኔትወርኩ ውስጥ በማይገኙበት ጊዜ እና አቅራቢዎ አገልግሎቶችን በተናጥል ማግኘት ማለት አላስፈላጊ አደጋን ያስከትላል ካለ። ምሳሌ፡- በተመሳሳይ ጊዜ ቀዶ ማዋለድ እና የማህጸን ቱቦ ማሰር።
- ሌሎች ምክንያቶች ደካማ እንክብካቤ፣ የተሸፈኑ አገልግሎቶች አለማግኘት፣ ወይም የእርስዎን ልዩ የጤና እንክብካቤ ፍላጎቶች ልምድ ያካበቱ የአውታረ መረብ አቅራቢዎችን የማግኘት ችግርን ጨምሮ ሌሎች ምክንያቶች።
- ከአገልግሎት ክልል ከወጡ።
  - የእርስዎ CCO ወደማይሰራበት ቦታ ከተዛወሩ ስለ መውጣቱ ለOHP ወዲያውኑ እንደነገሩ ዕቅዶችን መቀየር ይችላሉ። እባክዎ OHP በ 800-699-9075 ይደውሉ ወይም የመስመር ላይ መለያዎን በ [ONE.Oregon.gov](http://ONE.Oregon.gov) ይጠቀሙ።

- OHP ከ 2 ወር በታች ካሉ እንደገና ወደ CCO ከተመዘገቡ እና OHP ን በሚያድሱበት ጊዜ CCOን ለመምረጥ እድሉን ካጣዎት።
- አገልግሎቶች በመረጡት ቋንቋ ካልተሰጡ።
- አገልግሎቶች ለባህል ተስማሚ በሆነ መንገድ ካልተሰጡ፤ ወይም
- ቀጣይነት ያለው እንክብካቤ እርሶት የመያዝ አደጋ ላይ ከሆኑ።

**አንዳንድ ሰዎች በማንኛውም ጊዜ CCO እንዲቀይሩ ወይም እንዲለቁ ሊጠይቁ ይችላሉ። እነዚህ አባላት፡-**

- Medicare እና OHP (Medicaid) ያላቸው አባላት በማንኛውም ጊዜ ለአካላዊ እንክብካቤ የሚጠቀሙበትን CCO ሊለውጡ ወይም ሊለቁ ይችላሉ። ሆኖም Medicare ያላቸው አባላት ለጥርስ ሕክምና እና ለባሕርይ ጤና እንክብካቤ CCO መጠቀም አለባቸው።
- ሌላ በታ እንክብካቤ ማግኘት የሚፈልጉ የህንድ ቅርስ ማረጋገጫ ያላቸው አሜሪካዊ ህንዳዊ እና የአለስካ ተወላጅ። ከህንድ የጤና አገልግሎት ተቋም፣ የጎሳ ጤና ክሊኒክ/ፕሮግራም፣ ወይም የከተማ ክሊኒክ እና የ OHP ለአገልግሎት ክፍያ ነጻ ማግኘት ይችላሉ።

ስለእነዚህ አማራጮች በስልክ ወይም በጽሁፍ መጠየቅ ይችላሉ። እባክዎን ለOHP ደንበኛ አገልግሎት በ 800-273-0557 ይደውሉ ወይም በኢሜይል [Oregon.Benefits@odhsoha.oregon.gov](mailto:Oregon.Benefits@odhsoha.oregon.gov) ይላኩ።

**የእርስዎን CCO እንዴት እንደሚቀይሩ ወይም እንደሚለቁ**

**ሊታሰብባቸው የሚገቡ ነገሮች፡-** Trillium Community Health Plan የሚቻለውን ያህል እንክብካቤ እንዳገኙ ማረጋገጥ ይፈልጋል። የTrillium Community Health Plan FFS ወይም ክፍት ካርድ የማይችሏቸውን አንዳንድ አገልግሎቶችን ሊሰጥዎት ይችላል። ትክክለኛውን እንክብካቤ የማግኘት ችግር ሲያጋጥምዎ፣ እባክዎን ከTrillium Community Health Plan ከመውጣታችን በፊት ልንረዳዎ እንሞክር።

አሁንም መልቀቅ ከፈለጉ፣ እቅድዎን ለመቀየር ሌላ CCO በእርስዎ የአገልግሎት ክልል ውስጥ ሊኖር ይገባል።

**የእርስዎን CCO መቀየር ወይም መተው ከፈለጉ ለOHP ይነገሩ።** እርስዎ እና/ወይም ተወካይዎ ከሰኞ እስከ ዓርብ ከጥዋቱ 8 ሰዓት እስከ ምሽቱ 5 ሰዓት PT. በ800-699-9075 ወይም 800-273-0557 (TTY 711) ለ OHP የደንበኞች አገልግሎት መደወል ይችላሉ፣ የመስመር ላይ መለያዎን በ [ONE.Oregon.gov](http://ONE.Oregon.gov) ይጠቀሙ ወይም ለ [Oregon.Benefits@odhsoha.oregon.gov](mailto:Oregon.Benefits@odhsoha.oregon.gov) ኢሜይል ያድርጉ።

የእርስዎን CCO በሚቀይሩበት ጊዜ እንክብካቤ ማግኘት ይችላሉ። የበለጠ ለማወቅ ገጽ 80ን ይመልከቱ።

**የTrillium Community Health Plan በተወሰኑ ምክንያቶች እንድትለቁ ሊጠይቅዎት ይችላል።**

እርስዎ የሚከተሉትን ካደረጉ የTrillium Community Health Plan OHA ከዕቅዳችን እንዲያስወግድዎ ሊጠይቅ ይችላል።

- ሰራተኞቻችንን ወይም አቅራቢዎቻችንን ተሳታፊዎች፣ የማይተባበሩ ወይም የሚረብሹ ናቸው። ባህሪው በልዩ የጤና እንክብካቤ ፍላጎት ወይም በአካል ጉዳት ምክንያት ካልሆነ በስተቀር።

- ማጭበርበር ወይም ሌሎች ሕገወጥ ድርጊቶችን መፈጸም፣ ለምሳሌ የጤና እንክብካቤ ጥቅማጥቅሞችን ሌላ ሰው እንዲጠቀም መፍቀድ፣ የሐኪም ማዘዣ መቀየር፣ ስርቆት ወይም ሌሎች የወንጀል ድርጊቶች።
- ዓመፀኛ ወይም አስጊ ናቸው። ይህ በጤና እንክብካቤ አቅራቢ፣ በሰራተኞቻቸው፣ በሌሎች ታካሚዎች ወይም በTrillium Community Health Plan ሰራተኞች ሊመራ ይችላል። የጥቃት ድርጊት ወይም ማስፈራሪያ የTrillium Community Health Plan ለእርስዎም ሆነ ለሌሎች አባላት አገልግሎት የመስጠት አቅምን በእጅጉ የሚጎዳ ከሆነ።

እርስዎን ከዕቅዳችን ማስወጣትን እንዲገመግም እና እንዲያጸድቅ ለስቴት (Oregon Health Authority) መጠየቅ አለብን። CCO ምዝገባን ለመሰረዝ (ለማስወገድ) ከጠየቀ እርስዎ ተቀባይነት ካገኙ ደብዳቤ ያገኛሉ። በሂደቱ ደስተኛ ካልሆኑ ወይም በውሳኔው ካልተስማሙ ቅሬታ ማቅረብ ይችላሉ። ቅሬታ ለማቅረብ ወይም ይግባኝ ለመጠየቅ ገጽ 87 ይመልከቱ።

**የTrillium Community Health Plan ከሚከተሉት ጋር በተያያዙ ምክንያቶች (ነገር ግን በነሱ ሳይገደብ) እርስዎን ከዕቅዳችን እንድናስወግድ ሊጠይቅዎት አይችልም፡**

- የጤና ሁኔታዎ እየባሰ በመሄዱ።
- አገልግሎቶችን ባለመጠቀምዎ።
- ብዙ አገልግሎቶችን በመጠቀምዎ።
- አገልግሎቶችን ሊጠቀሙ ወይም በእንክብካቤ መስጫ ውስጥ (እንደ የረጅም ጊዜ እንክብካቤ ተቋም ወይም የሳይካትሪ መኖሪያ ሕክምና ተቋም) ሊቀመጡ
- የሚረብሽ ወይም የማይተባበር የልዩ ፍላጎት ባህሪ።
- የእርስዎ ጥበቃ ክፍል፣ የጤና ሁኔታ ወይም ታሪክ ምናልባት ብዙ የወደፊት አገልግሎቶች ወይም ውድ የወደፊት አገልግሎቶች ያስፈልጋታል በማለት።
- የእርስዎ አካላዊ፣ አእምሯዊ፣ እድገታዊ ወይም የአዕምሮ ጉድለት።
- በODHS Child Welfare ቁጥጥር ስር ስለሆኑ።
- ቅሬታ ስላቀረቡ፣ በውሳኔ ስላልተስማሙ፣ ይግባኝ ወይም ችሎት ስለጠየቁ።
- ስለ እርስዎ እንክብካቤ የTrillium Community Health Plan የማይስማማውን ውሳኔ ስለወሰኑ።

ለበለጠ መረጃ ወይም ስለሌሎች ምክንያቶች፣ ጊዜያዊ የምዝገባ ልዩ ሁኔታዎች ወይም የምዝገባ ነፃነቶችን በተመለከተ ለTrillium Community Health Plan በ 877-600-5472 ወይም OHP ደንበኛ አገልግሎት በ800-273-0557 ይደውሉ።

የእርስዎን OHP ለማደስ ከመፈለግዎ በፊት ቢያንስ ከ60 ቀናት በፊት የመልቀቂያ መብቶችዎን የያዘ ደብዳቤ ይደርስዎታል።

## CCO ሲቀይሩ ወይም ሲወጡ ይንከባከቡ

ዕቅዶችን የሚቀይሩ አንዳንድ አባላት አሁንም ተመሳሳይ አገልግሎቶችን፣ በሐኪም የታዘዙ መድኃኒቶች ሽፋን እና በአውታረ መረብ ውስጥ ባይሆኑም ተመሳሳይ አቅራቢዎችን ማየት ይችላሉ። ይህ ማለት CCO ሲቀይሩ ወይም ከOHP ክፍያ ለአገልግሎት ወደ CCO ሲሄዱ እንክብካቤ አይቀየርም። ይህ አንዳንድ ጊዜ “የእንክብካቤ ሽግግር” ይባላል።

ከባድ የጤና ችግሮች ካጋጠሙዎት፣ የሚፈልጉትን እንክብካቤ እና አገልግሎት ማግኘትዎን ለማረጋገጥ አዲሱ እና አገልግሎት አብረው መስራት አለባቸው።

## ዕቅዶችን በሚቀይርበት ጊዜ ተመሳሳይ እንክብካቤ ማን ሊያገኝ ይችላል?

ይህ እርዳታ ከባድ የጤና ችግር ላለባቸው፣ የሆስፒታል እንክብካቤ ለሚያስፈልጋቸው፣ ወይም የታካሚ የአእምሮ ጤና እንክብካቤ ላላቸው አባላት ነው። ይህንን እርዳታ ሊያገኙ የሚችሉ አንዳንድ ምሳሌዎች ዝርዝር እነሆ፡-

- የመጨረሻ ደረጃ የኩላሊት በሽታ እንክብካቤ የሚያስፈልጋቸው አባላት።
- በሕክምና ደካማ ልጆች።
- የጡት እና የማህፀን በር ካንሰር ህክምና ፕሮግራም አባላት።
- አባላት በ HIV/AIDS ምክንያት የኬሮ ረዳት እርዳታ እያገኙ ነው።
- ንቅለ ተከላ ያደረጉ አባላት።
- ነፍሰ ጡር የሆኑ ወይም ገና ልጅ የወለዱ አባላት።
- አባላት ለካንሰር ህክምና እያገኙ ነው።
- ማንኛውም አባል ቀጣይነት ያለው አገልግሎት ካላገኙ በጤናቸው ላይ ከፍተኛ ጉዳት ሊደርስባቸው ወይም ለሆስፒታል ወይም ለተቋም እንክብካቤ አስፈላጊነት ስጋት ላይ ሊወድቅ ይችላል።

ይህ እንክብካቤ የሚቆይበት ጊዜ የሚከተለው ነው-

- ሁለቱም Medicare እና OHP (Medicaid) ላላቸው አባላት 90 ቀናት።
- ለሌሎች አባላት፣ የትኛውም የጊዜ ገደብ አጭር ቢሆን፡-
  - 30 ቀናት ለአካል እና ለአፍ ጤና እና 60 ቀናት ለባህሪ ጤና፣ ወይም
  - አዲሱ የአባላቱ PCP የእንክብካቤ እቅዳቸውን እስኪገመግም ድረስ።

የTrillium Community Health Plan ሲቀይሩ ተመሳሳይ እንክብካቤ የሚያስፈልጋቸው አባላት እንደሚያገኙ ያረጋግጣል፡-

- ቀጣይ የእንክብካቤ መዳረሻ እና ወደ እንክብካቤ የሚጋልቡ።
- ከእነዚህ ውስጥ አንዱ እስኪሆን ድረስ በTrillium Community Health Plan አውታረመረብ ውስጥ ባይሆኑም ከአቅራቢያቸው አገልግሎቶችን ይፍቀዱ፡
  - ዝቅተኛው ወይም የተፈቀደው የታዘዘ የህክምና ኮረሽ ተጠናቅቋል፣ ወይም
  - ገምጋሚው አቅራቢው እንክብካቤው ከአሁን በኋላ በህክምና አያስፈልግም ብሎ ይወስናል።እንክብካቤው በልዩ ባለሙያ ከሆነ፣ የሕክምና ዕቅዱ ብቃት ባለው አቅራቢ ይገመገማል።

- አንዳንድ የእንክብካቤ ዓይነቶች አሁን ባለው አገልግሎት እስከሚጠናቀቅ ድረስ ይቀጥላሉ። እነዚህ የሕክምና ዓይነቶች የሚከተሉት ናቸው፡-
  - ከእርግዝናዎ በፊት እና በኋላ ይንከባከቡ/ልጅ መውለድ (ቅድመ ወሊድ እና ድህረ ወሊድ)።
  - የንቅለ ተከላ አገልግሎት እስከ መጀመሪያው ዓመት ድህረ ንቅለ ተከላ።
  - ለህክምናቸው የጨረረ ወይም የኬሞቴራፒ (የካንሰር ህክምና)።
  - ከላይ ከተጠቀሱት የእንክብካቤ ጊዜዎች ሽግግር በላይ የሆነ የተገለጸ ቢያንስ የሕክምና ኮርስ ያላቸው መድሃኒቶች።

የTrillium Community Health Plan እንክብካቤ ማስተባበሪያ ፖሊሲ ቅጂ ማግኘት ይቻላል፤ ለደንበኛ አገልግሎት በ877-600-5472 ይደውሉ። እንዲሁም በእኛ ድር ጣቢያ ላይ ነው፡ [www.trilliumohp.com/members/oregon-health-plan/Benefits-and-Services/care-coordination-and-case-management.html](http://www.trilliumohp.com/members/oregon-health-plan/Benefits-and-Services/care-coordination-and-case-management.html)። እባክዎ ጥያቄዎች ካሉዎት ለደንበኛ አገልግሎት ይደውሉ።

## የህይወት መጨረሻ ውሳኔዎች።

### የቅድሚያ መመሪያዎች።

ሁሉም አዋቂዎች ስለ እንክብካቤያቸው ውሳኔ የማድረግ መብት አላቸው። ይህም ህክምናን የመቀበል እና የመከላከል መብትን ይጨምራል። ሕመም ወይም ጉዳት ለሐኪምዎ፣ ለቤተሰብዎ አባላት ወይም ተወካዩ ማግኘት ስለሚፈልጉት እንክብካቤ እንዳይነግሩ ሊከለክልዎት ይችላል። የOregon ህግ ምኞቶችዎን፣ እምነቶችዎን እና ግቦችዎን አስቀድመው እንዲገልጹ ይፈቅድልዎታል፤ እንደዚህ ዓይነት እንክብካቤ ከመፈለግዎ በፊት። የሚጠቀሙበት ቅጽ **የቅድሚያ መመሪያ** ይባላል።

የቅድሚያ መመሪያ የሚከተሉትን እንዲያደርጉ ይፈቅድልዎታል፡-

- እሴቶቻችሁን፣ እምነቶችዎን፣ ግቦችዎን እና የጤና አጠባበቅ ምኞቶችዎን እራስዎን መግለጽ ካልቻሉ ያካፍሉ።
- የጤና እንክብካቤ ውሳኔዎችን ለራስዎ መወሰን ካልቻሉ አንድን ሰው ይሰይሙ። ይህ ሰው የጤና እንክብካቤ ተወካይ ተብሎ ይጠራል እናም በዚህ ተግባር ውስጥ ለመስራት መስማማት አለባቸው።
- ሕክምናን ወይም ቀዶ ሕክምናን የመከላከል ወይም የመቀበል መብት እና ስለ ሕክምና እንክብካቤዎ ውሳኔ የማድረግ መብት ይፈቅድልዎታል።

### ስለቅድመ መመሪያዎች ተጨማሪ መረጃ እንዴት ማግኘት እንደሚቻል።

በቅድሚያ መመሪያዎች ላይ ነፃ ቡክሌት ልንሰጥዎ እንችላለን። "የጤና እንክብካቤ ውሳኔዎችን ማድረግ" ይባላል። ለበለጠ ለማወቅ ይደውሉልን፣ የቡክሌቱን ቅጂ እና የቅድሚያ መመሪያ ቅጽ ያግኙ። ለTrillium Community Health Plan የደንበኞች አገልግሎት በ 877-600-5472 ይደውሉ። Trillium Community Health Plan ያቀርባል። የቅድሚያ መመሪያ ቅጹን ለማውረድ፣ እባክዎ የሚከተለውን ይጎብኙ፡- [www.oregon.gov/oha/ph/about/pages/adac-forms.aspx](http://www.oregon.gov/oha/ph/about/pages/adac-forms.aspx)

እንዲሁም ስለ የOregon Health ውሳኔዎች በሚከተለው አድራሻ በመደወል ስለቅድመ መመሪያዎች ማወቅ ይቻላል። **503-692-0894** ወይም **800-422-4805** (TTY ተጠቃሚዎች፣ እባክዎን 711 ይደውሉ)። ሰዓታት፡ ከሰኞ እስከ ሐሙስ ከጥዋቱ 9 ሰዓት እስከ ምሽቱ 3 ሰዓት PT።

የላቁ መመሪያዎችን በተመለከተ የTrillium Community Health Plans ፖሊሲ እና አሰራርን በተመለከተ ለበለጠ መረጃ፣ እባክዎ [www.trilliumohp.com/members/oregon-health-plan/for-members/Advance\\_Directive.html](http://www.trilliumohp.com/members/oregon-health-plan/for-members/Advance_Directive.html) ን ይጎብኙ።

### **ስለ የቅድሚያ መመሪያዎች ሌላ ጠቃሚ መረጃ**

- የቅድሚያ መመሪያውን መሙላት የእርስዎ ምርጫ ነው። የቅድሚያ መመሪያውን ለመሙላት እና ላለመፈረም ከመረጡ፣ የእርስዎ ሽፋን ወይም የእንክብካቤ ተደራሽነት እንዳለ ይቆያል።
- ለመሙላት እና የቅድሚያ መመሪያን ላለመፈረም ከወሰኑ በTrillium Community Health Plan በተለየ መንገድ አይታዩም።
- የቅድሚያ መመሪያን ካሟሉ አቅራቢዎችዎን እና ቤተሰብዎን ስለሱ ማውራት እና ቅጂዎችን መስጠትዎን ያረጋግጡ።
- የTrillium Community Health Plan በተጠናቀቀው እና በተፈረመበት የቅድሚያ መመሪያ ውስጥ የዘረዘሯቸውን ማንኛውንም ምርጫዎች ያከብራል።

### **የTrillium Community Health Plan የቅድሚያ መመሪያዎችን ካልተከተለ እንዴት ቅሬታ ማሰማት እንደሚቻል።**

አቅራቢዎ በቅድሚያ መመሪያዎ ላይ የጠየቁትን ካላደረጉ ለጤና ፈቃድ መስጫ ቢሮ ቅሬታ ማቅረብ ይችላሉ።

#### **Health Licensing Office**

503-370-9216 (TTY ተጠቃሚዎች፣ እባክዎን 711 ይደውሉ)

ሰዓታት፡ ከሰኞ እስከ ዓርብ ከ 8 ሰዓት እስከ 5 p.m. PT

ለሚከተለው ቅሬታ ይላኩ፡-

1430 Tandem Ave NE, Suite 180

Salem, OR 97301

Email: [hlo.info@odhsoha.oregon.gov](mailto:hlo.info@odhsoha.oregon.gov)

የቅሬታ ቅጹን የወረቀት ቅጂ ለማግኘት ለTrillium Community Health Plan የደንበኞች አገልግሎት በ 877-600-5472 (TTY 711) ይደውሉ።

የቅሬታ ቅጾችን ማግኘት እና የበለጠ ማወቅ ይችላሉ፡ [www.oregon.gov/oha/PH/HLO/Pages/File-Complaint.aspx](http://www.oregon.gov/oha/PH/HLO/Pages/File-Complaint.aspx)

### **የቅድሚያ መመሪያን እንዴት መሰረዝ እንደሚቻል።**

ለመሰረዝ፣ የቅድሚያ መመሪያህን ቅጂዎች መልሰህ ጠይቅ እና መቅደድ። እንዲሁም ተሰርዟል ብለው በትልልቅ ፊደሎች መፃፍ፣ መፈረም እና ቀን መመዝገብ ይችላሉ። ለጥያቄዎች ወይም ለበለጠ መረጃ የOregon Health ውሳኔዎችን በ 800-422-4805 ወይም 503-692-0894 (TTY 711) ያግኙ።



# በPOLST እና በቅድሚያ መመሪያ መካከል ያለው ልዩነት ምንድን ነው?

## ተንቀሳቃሽ ማዘዣዎች ለሕይወት ማቆያ ሕክምና (POLST)

POLST በህይወት መጨረሻ አካባቢ ለህክምና ምቹቶችዎ በህክምና አቅራቢዎች መከተላቸውን ለማረጋገጥ ሊጠቀሙበት የሚችሉት የህክምና ቅጽ ነው። POLST መሙላት በፍፁም አይጠበቅብዎትም፤ ነገር ግን ከባድ ህመሞች ወይም ሁሉንም ዓይነት ህክምና የማይፈልጉበት ሌሎች ምክንያቶች ካሉዎት ስለዚህ ቅጽ የበለጠ ማወቅ ይቻላል። POLST ከቅድመ መመሪያ የተለየ ነው፡-

|                                     | የቅድሚያ መመሪያ                | POLST                                  |
|-------------------------------------|---------------------------|----------------------------------------|
| ምንድን ነው?                            | ህጋዊ ሰነድ                   | የሕክምና ትእዛዝ                             |
| ማን ሊያገኘው ይችላል?                      | ከ 18 ዓመት በላይ ለሆኑ አዋቂዎች ሁሉ | በማንኛውም ዕድሜ ላይ ያለ ማንኛውም ሰው ከባድ ሕመም ያለበት |
| የእኔ አገልግሎት አቅራቢ ማጽደቅ/ መፈረም ያስፈልገዋል? | የአቅራቢውን ፈቃድ አይፈልግም።       | በጤና እንክብካቤ አቅራቢ መፈረም እና ማፅደቅ ያስፈልጋል    |
| መቼ ነው ጥቅም ላይ የሚውለው?                 | የወደፊት እንክብካቤ ወይም ሁኔታ      | ወቅታዊ እንክብካቤ እና ሁኔታ                     |

የበለጠ ለማወቅ: <https://oregonpolst.org/> ን ይጎብኙ።

ኢሜይል:- [polst@ohsu.edu](mailto:polst@ohsu.edu) ወይም ለOregon POLST በ503-494-3965 ይደውሉ።

## ለአእምሮ ጤና ሕክምና የተሰጠ መግለጫ።

Oregon የአእምሮ ጤና አጠባበቅ ምቹቶችዎን የሚጽፉበት ቅጽ አለው። ቅጹ የአእምሮ ጤና ሕክምና መግለጫ ይባላል። ቅጹ የአእምሮ ጤና ቀውስ ሲያጋጥማችሁ ወይም ስለ አእምሮ ጤና ሕክምናዎ ውሳኔ ማድረግ አይችሉም። በችግር ውስጥ በማይሆንበት ጊዜ ይህንን ቅጽ ለመሙላት ምርጫ አለዎት እና ስለ እንክብካቤዎ ተረድተው ውሳኔዎችን ማድረግ ይችላሉ።

### ይህ ቅጽ ለእኔ ምን ይጠቅመኛል?

ቅጹ በራስዎ ውሳኔ ማድረግ ካልቻሉ ምን ዓይነት እንክብካቤ እንደሚፈልጉ ይገልጻል። በአእምሮ ጤናዎ ላይ ውሳኔ ማድረግ ካልቻሉ ፍርድ ቤት እና ሁለት ዶክተሮች ብቻ ሊወስኑ ይችላሉ።

ይህ ቅጽ እርስዎ የሚፈልጉትን እና የማይፈልጉትን የእንክብካቤ ዓይነት ምርጫ እንዲያደርጉ ያስችልዎታል። ስለ እርስዎ እንክብካቤ ውሳኔ ለማድረግ አዋቂን ለመሰየም ሊያገለግል ይችላል። የጠቀሱት ሰው ለእርስዎ ለመናገር እና ምቹቶችዎን ለመከተል መስማማት አለበት። ምቹቶችዎ በጽሁፍ ካልሆኑ፤ ይህ ሰው የሚፈልጉትን ይወስናል።



የማስታወቂያ ቅጽ ለ 3 ዓመታት ብቻ ጥሩ ነው። በእነዚያ 3 ዓመታት ውስጥ መወሰን ካልቻሉ፣ የእርስዎ ቅጽ ተግባራዊ ይሆናል። እንደገና ውሳኔ ማድረግ እስክትችል ድረስ ተፈጻሚነት ይኖረዋል። ስለ እንክብካቤዎ ምርጫ ማድረግ ሲችሉ መግለጫዎን መሰረዝ ይችላሉ። ፎርምዎን ለ PCPዎ እና ለእርስዎ ስም ለሚጠሩት ሰው ውሳኔ መስጠት አለቦት።

ስለ የአእምሮ ጤና ህክምና መግለጫ የበለጠ ለማወቅ፣ የOregon ግዛትን ድህረ ገጽ በ [https://aix-xweb1p.state.or.us/es\\_xweb/DHSforms/Served/le9550.pdf](https://aix-xweb1p.state.or.us/es_xweb/DHSforms/Served/le9550.pdf) ይጎብኙ።

አገልግሎት አቅራቢዎ በእርስዎ ቅጽ ውስጥ የእርስዎን ምሾቶች የማይከተል ከሆነ፣ ቅሬታዎን ማቅረብ ይችላሉ። ለዚህ የሚሆን ቅጽ [www.healthoregon.org/hcrqi](http://www.healthoregon.org/hcrqi) ላይ ነው። ቅሬታዎን ወደዚህ ይላኩ፡

**Health Facility Licensing and Certification Program**  
800 NE Oregon Street, Suite 465  
Portland, OR 97232  
Email: [mailbox.hclc@odhsoha.oregon.gov](mailto:mailbox.hclc@odhsoha.oregon.gov)  
FAX: (971) 673-0556

# ማጭበርበርን፣ ብክነትን እና አላግባብ መጠቀምን ሪፖርት ማድረግ።

እኛ የማህበረሰብ ጤና እቅድ ነን፣ እና የጤና እንክብካቤ ዶላር አባሎቻችን ጤናማ እና ደህና እንዲሆኑ ለመርዳት ወጪ መደረጉን ማረጋገጥ እንፈልጋለን። ይህንን ለማድረግ የእርስዎን እርዳታ እንፈልጋለን።

ማጭበርበር፣ ብክነት ወይም አላግባብ መጠቀም እንደተፈጠረ ካሰቡ በተቻለዎት ፍጥነት ሪፖርት ያድርጉ። ማንነታቸው ሳይገለጽ ሪፖርት ማድረግ ይችላሉ። የመረጃ ጠቋሚ ህጎች ማጭበርበርን፣ ብክነትን እና አላግባብ መጠቀምን የሚዘግቡ ሰዎችን ይጠብቃሉ። ሪፖርት ካደረጉ ሽፋንዎን አያጡም። ማጭበርበርን፣ ብክነትን ወይም አላግባብ መጠቀምን የሚዘግብ ሰውን ማስፈራራት፣ ማስፈራራት ወይም መድልዎ ማድረግ ህገወጥ ነው።

## የMedicaid ማጭበርበር ህግን የሚጻረር ነው እና የTrillium Community Health Plan ይህንን በቁም ነገር ይወስደዋል።

### በአገልግሎት አቅራቢው የማጭበርበር፣ ብክነት እና አላግባብ መጠቀም አንዳንድ ምሳሌዎች፡-

- በTrillium Community Health Plans ለተሸፈነ አገልግሎት የሚያስከፍልዎ አቅራቢ
- ላልተቀበሏቸው አገልግሎቶች አቅራቢ ክፍያ
- በጤና ሁኔታዎ መሰረት የማይፈልጉትን አገልግሎት የሚሰጥ አገልግሎት አቅራቢ

### አንዳንድ የማጭበርበር፣ ብክነት እና በአባል የሚደርስባቸው አላግባብ መጠቀም ምሳሌዎች የሚከተሉት ናቸው፡

- ቀደም ሲል ለእርስዎ የታዘዘ መድሃኒት ለማዘዝ ወደ ብዙ ዶክተሮች መሄድ
- አንድ ሰው ጥቅማጥቅሞችን ለማግኘት የሌላ ሰው መታወቂያ ይጠቀማል

## የማጭበርበር፣ ብክነት እና አላግባብ መጠቀምን እንዴት ሪፖርት ማድረግ እንደሚቻል።

የማጭበርበር፣ ብክነት እና አላግባብ መጠቀምን በጥቂት መንገዶች ሪፖርት ማድረግ ይችላሉ፡-

ይደውሉ፣ ፋክስ ያድርጉ፣ በኦንላይን ያስገቡ ወይም በቀጥታ ወደ Trillium Community Health Plans ይፃፉ።

**በአቅራቢዎች ወይም በአባላት የተጠረጠሩ ማጭበርበር፣ ብክነት እና በደል ከዚህ በታች ለተዘረዘሩት የመንግስት ኤጀንሲዎች እናሳውቃለን።**

የእኛን የስልክ መስመር ይደውሉ፡-877-600-5472

ፋክስ፡ 844-805-3991

ደህንነቱ የተጠበቀ መልእክት ያስገቡ፡ [www.trilliumohp.com/login.html](http://www.trilliumohp.com/login.html)

ጻፍ ለ፡ የTrillium Community Health Plan

PO Box 11740

Eugene, OR 97440-3940

### ወይም

አባል ማጭበርበርን፣ ብክነትን እና አላግባብ መጠቀምን በመደወል፣ በፋክስ ወይም በመጻፍ ለ፡

## **DHS Fraud Investigation Unit**

P.O. Box 14150

Salem, OR 97309

Hotline: 1-888-FRAUD01 (888-372-8301)

Fax: 503-373-1525 Attn: Hotline

ድር ጣቢያ: [www.oregon.gov/oha/FOD/PIAU/Pages/Report-Fraud.aspx](http://www.oregon.gov/oha/FOD/PIAU/Pages/Report-Fraud.aspx)::

ወይም (ለአቅራቢዎች የተወሰነ)

## **OHA Office of Program Integrity**

3406 Cherry Avenue NE

Salem, OR 97303-4924

Hotline: 1-888-FRAUD01 (888-372-8301)

Fax: 503-378-2577

ድር ጣቢያ: [www.oregon.gov/oha/FOD/PIAU/Pages/Report-Fraud.aspx](http://www.oregon.gov/oha/FOD/PIAU/Pages/Report-Fraud.aspx)::

ወይም

## **Medicaid Fraud Control Unit (MFCU)**

Oregon Department of Justice

100 SW Market Street

Portland, OR 97201

Phone: 971-673-1880

Fax: 971-673-1890

## **የደንበኛ እና የአቅራቢ ማጭበርበር በመስመር ላይ ሪፖርት ለማድረግ:**

[www.oregon.gov/dhs/abuse/Pages/fraud-reporting.aspx](http://www.oregon.gov/dhs/abuse/Pages/fraud-reporting.aspx)

**የTrillium Community Health Plan ማጭበርበርን፣ ብክነትን እና አላግባብ መጠቀምን ለመከላከል ቁርጠኛ ነው። የስቴቱን የውሸት የይገባኛል ጥያቄ ህግ እና የፌዴራል የውሸት የይገባኛል ጥያቄዎች ህግን ጨምሮ ሁሉንም ተዛማጅ ህጎችን እንከተላለን።**

# ቅሬታዎች፣ ቅሬታዎች፣ ይግባኞች እና ፍትሃዊ ችሎቶች

የTrillium Community Health Plan ሁሉም አባላት የቅሬታ አቀራረብ ስርዓት (ቅሬታ፣ ንዴቶች፣ ይግባኝ እና ችሎት) ማግኘት እንደሚችሉ ያረጋግጣል። አባላት ቅሬታ፣ ቅሬታ ወይም ይግባኝ እንዲሉ እና እንዴት Oregon Health Authority ጋር ችሎት መመዝገብ እንደሚችሉ መረጃ ለማግኘት ቀላል ለማድረግ እንሞክራለን።

በማንኛውም የአቤቱታ፣ ቅሬታ፣ ይግባኝ እና/ወይም ችሎት ሂደት ላይ እገዛ ከፈለጉ ያሳውቁን። እንዲሁም ቅሬታዎችን/ቅሬታዎችን እና ይግባኞችን እንዴት እንደምንይዝ ተጨማሪ መረጃ ልንሰጥዎ እንችላለን። የእኛ የማስታወቂያ አብነት ቅጂዎች እንዲሁ ይገኛሉ። እርዳታ ከፈለጉ ወይም በመመሪያው ውስጥ ካለው በላይ ተጨማሪ መረጃ ከፈለጉ በዚህ አድራሻ ያግኙን፡-

- ስልክ፡ 541-214-3948
- የእኛን ቅሬታ አስተባባሪ በ877-600-5472 TTY ይደውሉ፡ 877-600-5473
- ፋክስ፡- 844-805-3991
- ደብዳቤ፡- የTrillium Community Health Plan  
PO Box 11740  
Eugene, OR 97440-3940
- Email: [Grievances@TrilliumCHP.com](mailto:Grievances@TrilliumCHP.com)
- ድር፡ [www.trilliumohp.com/members/oregon-health-plan/for-members/member-satisfaction.html](http://www.trilliumohp.com/members/oregon-health-plan/for-members/member-satisfaction.html)

## ቅሬታ ማቅረብ ይችላሉ

- **ቅሬታ** እርስዎ እንዳልረኩ እኛን እንድናውቅ እያደረገን ነው።
- **አለመግባባቶች** ከTrillium Community Health Plan ወይም ከአገልግሎት አቅራቢ ጋር ካልተስማሙ ነው።
- **ቅሬታ** በTrillium Community Health Plan፣ በጤና አጠባበቅ አገልግሎት ወይም በአገልግሎት አቅራቢዎ ደስተኛ ካልሆኑ ማድረግ የሚችሉት ቅሬታ ነው። ክርክርም ቅሬታ ሊሆን ይችላል።

ቀላል ለማድረግ፣ OHP **ቅሬታ** የሚለውን ቃል ለቅሬታ እና አለመግባባቶችም ይጠቀማል።

በማንኛውም የእንክብካቤ ክፍልዎ ካልረኩ ቅሬታ የማቅረብ መብት አልዎት። ነገሮችን ለማሻሻል እንሞክራለን። በቀላሉ ለደንበኛ አገልግሎት በ 877-600-5472፣ TTY ይደውሉ፡ 877-600-5473። እንዲሁም ከOHA ወይም እንባ ጠባቂ ጋር ቅሬታ ማቅረብ ይችላሉ። OHA በ1-800-273-0557 ወይም እንባ ጠባቂ 1-877-642-0450 ማግኘት ይችላሉ።

ወይም

ይጻፉ፡-

የTrillium Community Health Plan  
PO Box 11756  
Eugene, OR, 97440  
Email: [grievances@Trilliumchp.com](mailto:grievances@Trilliumchp.com)

Fax: 844-850-4861

እንዲሁም የቅሬታ ቅጽ በ [www.trilliumohp.com/members/oregon-health-plan/for-members/member-satisfaction.html](http://www.trilliumohp.com/members/oregon-health-plan/for-members/member-satisfaction.html) ማግኘት ትችላለህ።

አገልግሎቱን ወይም ጥቅማጥቅሞችን ከመከላከል ውጭ በማንኛውም ጉዳይ እና በማንኛውም ጊዜ በቃልም ሆነ በጽሁፍ ቅሬታ ማቅረብ ይችላሉ። ለ OHA ቅሬታ ካቀረቡ፣ ወደ Trillium Community Health Plan ይተላለፋል።

### **ቅሬታ ሊያስገቡባቸው የሚችሉባቸው ምክንያቶች፡-**

- ቀጠሮ መያዝ ወይም መንዳት ላይ ችግሮች
- በሚኖሩበት አካባቢ አቅራቢ ማግኘት ላይ ችግሮች
- በአቅራቢዎች፣ በአገልግሎት አቅራቢዎች፣ በአሽከርካሪዎች ወይም በTrillium Community Health Plan እንደተከበሩ ወይም እንደተረዱት አይሰማም።
- እርግጠኛ ያልሆኑበት እንክብካቤ፣ ግን ለማንኛውም ያገኙት
- ለመክፈል ያልተስማሙ የአገልግሎቶች ሂሳቦች
- የማጽደቅ ውሳኔዎችን ለማድረግ በTrillium Community Health Plan የማራዘሚያ ሀሳቦች ላይ አለመግባባቶች
- የአሽከርካሪ ወይም የተሸከርካሪ ደህንነት
- የተቀበሉት አገልግሎት ጥራት

ተወካዩ ወይም አገልግሎት አቅራቢዎ እርስዎን ወክሎ በጽሁፍ ፈቃድዎ ቅሬታ ሊያቀርቡ ይችላሉ።

አቤቱታዎን እንመለከታለን እና ጤናዎ በሚፈልገው ፍጥነት ምን ማድረግ እንደሚቻል እናሳውቅዎታለን። ይህ ቅሬታዎን ካገኘንበት ቀን ጀምሮ ባሉት 5 የስራ ቀናት ውስጥ ይከናወናል።

ተጨማሪ ጊዜ ካስፈለገን በ5 የስራ ቀናት ውስጥ ደብዳቤ እንልክልዎታለን። ለምን ተጨማሪ ጊዜ እንደሚያስፈልገን እንገልጻለን። ለእርስዎ የሚጠቅም ከሆነ ብቻ ተጨማሪ ጊዜ እንጠይቃለን። ሁሉም ፊደሎች በመረጡት ቋንቋ ይፃፋሉ። ቅሬታውን በደረሰን በ30 ቀናት ውስጥ እንዴት እንደምናስተናግድ የሚገልጽ ደብዳቤ እንልክልዎታለን።

አቤቱታዎን እንዴት እንደያዝን ያስተኛ ካልሆኑ፣ ያንን ለOHP Client Services Unit በ1-800-273-0557 ማጋራት ወይም እባክዎ የOHA እንባ ጠባቂዎችን ፕሮግራም ያግኙ። እንባ ጠባቂዎች ለ OHP አባላት ጠበቃ ናቸው እና እርስዎን ለመርዳት የተቻላቸውን ሁሉ ያደርጋሉ። እባክዎ ኢሜይል ያድርጉ OHA።

[OHA.OmbudsOffice@odhsoha.oregon.gov](mailto:OHA.OmbudsOffice@odhsoha.oregon.gov) ወይም በ 877-642-0450 መልዕክት ይተው።

በማህበረሰብዎ ውስጥ ያለው ሌላው የድጋፍ እና የአገልግሎቶች ምንጭ 211 መረጃ ነው። 2-1-1 ይደውሉ ወይም ለእርዳታ ወደ [www.211info.org](http://www.211info.org) ድርጣቢያ ይሂዱ።

## **የTrillium Community Health Plan ፣ ስራ ተቋራጮች ፣ ንዑስ ተቋራጮች እና ተሳታፊ አቅራቢዎች የሚከተሉትን ማድረግ አይችሉም።**

- አንድ አባል ማንኛውንም የቅሬታ እና የይግባኝ ስርዓት ሂደት እንዳይጠቀም ያቁሙ ወይም የተፋጠነ ውጤት እንዲሰጥ ወይም የአባላቱን ይግባኝ በሚደግፍ አቅራቢ ላይ የቅጣት እርምጃ ይውሰዱ።
- ቀደም ሲል የቀረበ ቅሬታ፣ ይግባኝ ወይም ችሎት እንዲነሳ ማበረታታት፤ ወይም
- የአቤቱታ፣ የይግባኝ ወይም የመስማት ፋይልን ወይም ውጤቱን በአባል ላይ ምላሽ ለመስጠት ወይም የአባልነት ምዝገባን ለመጠየቅ እንደ ምክንያት ይጠቀሙ።

## **የውሳኔን የውሳኔ እንድንቀይር ሊጠይቁን ይችላሉ።**

### **ይህም ይግባኝ ይባላል።**

የህክምና፣ የጥርስ ህክምና ወይም የባህሪ ጤና አገልግሎትን ከከለከልን፣ ካቆምን ወይም ከቀንስን፣ ስለ ውሳኔያችን የሚገልጽ ውድቅ የተደረገበት ደብዳቤ እንልክልዎታለን። ይህ ውድቅ የተደረገበት ደብዳቤም የ Notice of Adverse Benefit Determination (የይግባኝ ውሳኔ ደብዳቤ, NOABD) ማስታወቂያ ተብሎ ይጠራል። እንዲሁም ስለ ውሳኔያችን አቅራቢ እንዲያውቅ እናደርጋለን።

**በውሳኔያችን ካልተስማሙ፣ እንድንለውጠው የመጠየቅ መብት አልዎት።** ይህ ይግባኝ ይባላል ምክንያቱም በውሳኔያችን ይግባኝ ማለት ነው።

## **በእኛ ውሳኔ ካልተስማሙ እነዚህን ደረጃዎች ይከተሉ**

### **ደረጃ 1 ይግባኝ ይጠይቁ።**

ውድቅ የተደረገበት ደብዳቤ (NOABD) ከተሰጠበት ቀን ጀምሮ ባሉት 60 ቀናት ውስጥ መጠየቅ አለበት።

በ 877-600-5472 ይደውሉ (TTY 877-600-5473) ወይም የጤና እንክብካቤ ውሳኔን የመከለስ ጥያቄን ይጠቀሙ። ቅጹ ከውድቅ የተደረገበት ደብዳቤ ጋር ይላካል። እንዲሁም በ [www.trilliumohp.com/members/oregon-health-plan/for-members/handbooks-forms.html](http://www.trilliumohp.com/members/oregon-health-plan/for-members/handbooks-forms.html) ላይ ማግኘት ይቻላል።[7]

ቅጹን በፖስታ መላክ ይችላሉ፡-

Trillium Community Health Plan  
PO Box 11756  
Eugene, OR, 97440

Email: [Appeals@TrilliumCHP.com](mailto:Appeals@TrilliumCHP.com)

|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|              | <p>እንዲሁም ቅጹን ወደ 844-850-4861 በፋክስ ማድረግ ይቻላል።</p> <p><b>ማን ይግባኝ መጠየቅ ይችላል?</b></p> <p>እርስዎ ወይም ለእርስዎ ለመናገር የጽሁፍ ፈቃድ ያለው ሰው። ይህ ሐኪምዎ ወይም ስልጣን ያለው ተወካይ ሊሆን ይችላል።</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>ደረጃ 2</b> | <p><b>መልሳችንን ይጠብቁ።</b></p> <p>አንዴ የእርስዎን ጥያቄ ካገኘን በኋላ የመጀመሪያውን ውሳኔ እንመለከታለን። ህጎቹን በትክክል መከተላችንን ለማየት አዲስ ዶክተር የህክምና መዝገቦችን እና የአገልግሎት ጥያቄዎን ይመለከታል። ውሳኔውን እንድንገመግም ይረዳናል ብለው የሚያስቡትን ማንኛውንም ተጨማሪ መረጃ ሊሰጡን ይችላሉ።</p> <p><b>የእኔን ይግባኝ ለመገምገም ምን ያህል ጊዜ ያገኛሉ?</b></p> <p>ጥያቄዎን ለመገምገም እና ምላሽ ለመስጠት 16 ቀናት አለን። ተጨማሪ ጊዜ ካስፈለገን ደብዳቤ እንልክልዎታለን። መልስ ለመስጠት እስከ 14 ተጨማሪ ቀናት አለን።</p> <p><b>ፈጣን ምላሽ ካስፈለግኝስ?</b></p> <p>ፈጣን ይግባኝ መጠየቅ ይችላሉ። ይህ የተፋጠነ ይግባኝ ተብሎም ይጠራል። ይደውሉልን ወይም የጥያቄ ቅጹን በፋክስ ያድርጉ። ቅጹ ከውድቅ የተደረገበት ደብዳቤ ጋር ይላካል። እንዲሁም በ <a href="http://www.trilliumohp.com/members/oregon-health-plan/for-members/handbooks-forms.html">www.trilliumohp.com/members/oregon-health-plan/for-members/handbooks-forms.html</a> ማግኘት ይቻላል። የየተለመደውን ይግባኝ መጠበቅ ህይወትን፣ ጤናን ወይም የመስራት ችሎታዎን አደጋ ላይ የሚጥል ከሆነ ፈጣን ይግባኝ ይጠይቁ። የይግባኝ ጥያቄዎ እንደደረሰን ለማሳወቅ በ1 የስራ ቀን ውስጥ ደውለን ደብዳቤ እንልክልዎታለን።</p> <p><b>ፈጣን ይግባኝ ምን ያህል ጊዜ ይወስዳል?</b></p> <p>ፈጣን ይግባኝ ካገኙ፣ የፆም ይግባኝ ጥያቄው ከደረሰ ከ72 ሰዓታት በላይ ጊዜ ውስጥ ጤናዎ በሚፈልገው ፍጥነት ውሳኔያችንን እንወስናለን። ውሳኔያችንን ለእርስዎ ለማሳወቅ እርስዎን እና አገልግሎት አቅራቢዎን በስልክ ለማግኘት የተቻለንን እናደርጋለን። እንዲሁም ደብዳቤ ይደርስዎታል።</p> <p>በእርስዎ ጥያቄ ወይም ተጨማሪ ጊዜ የሚያስፈልገን ከሆነ፣ የጊዜ ወሰኑን እስከ 14 ቀናት ማራዘም እንችላለን።</p> <p>ፈጣን ይግባኝ ከተከለከለ ወይም ተጨማሪ ጊዜ የሚያስፈልግ ከሆነ እንጠራዎታለን እና በሁለት ቀናት ውስጥ የጽሁፍ ማስታወቂያ ይደርስዎታል። ውድቅ የተደረገ ፈጣን ይግባኝ ጥያቄ መደበኛ ይግባኝ ይሆናል እና በ16 ቀናት ውስጥ መፍታት አለበት ወይም ምናልባት 14 ተጨማሪ ቀናት ሊራዘም ይችላል።</p> <p>የይግባኝ ጊዜውን ለማራዘም በተሰጠው ውሳኔ ካልተስማሙ ወይም ፈጣን ይግባኝ ውድቅ ከተደረገ፣ ቅሬታ የማቅረብ መብት አልዎት።</p> |
| <b>ደረጃ 3</b> | <p><b>ውሳኔያችንን ያንብቡ።</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |



የይግባኝ ውሳኔያችንን የያዘ ደብዳቤ እንልክልዎታለን። ይህ የይግባኝ ውሳኔ ደብዳቤ የይግባኝ ውሳኔ (NOAR) ተብሎም ይጠራል። በውሳኔው ከተስማሙ ምንም ነገር ማድረግ የለብዎትም።

## **አሁንም አልተስማማዎትም? ችሎት ይጠይቁ።**

የይግባኝ ውሳኔውን እንዲመረምር ግዛቱን መጠየቅ ይችላሉ። ይህ ችሎት መጠየቅ ይባላል። የይግባኝ ውሳኔ ደብዳቤ (NOAR) ከተሰጠበት ቀን ጀምሮ በ120 ቀናት ውስጥ ችሎት እንዲታይ መጠየቅ አለበት።

## **ፈጣን የመስማት ችሎታ ካስፈለገኝስ?**

ፈጣን ችሎት መጠየቅ ይችላሉ። ይህ የተፋጠነ ችሎትም ይባላል።

የመስመር ላይ የመስማት ቅጹን በ [www.trilliumohp.com/members/oregon-health-plan/for-members/handbooks-forms.html](http://www.trilliumohp.com/members/oregon-health-plan/for-members/handbooks-forms.html) ወደ መደበኛ የመስማት ወይም ፈጣን የመስማት ችሎታ ለመጠየቅ።

እንዲሁም ለስቴቱ በ 800-273-0557 (TTY 711) መደወል ወይም ከደብዳቤው ጋር የተላከውን የጥያቄ ቅጽ መጠቀም ይችላሉ። ቅጹን በ [www.trilliumohp.com/members/oregon-health-plan/for-members/handbooks-forms.html](http://www.trilliumohp.com/members/oregon-health-plan/for-members/handbooks-forms.html) ላይ ያግኙ። ቅጹን ወደሚከተለው መላክ ይችላሉ፡-

OHA Medical Hearings  
500 Summer St NE E49  
Salem, OR 97301  
Fax: 503-945-6035

ጥያቄዎን ካገኙ ከ2 የስራ ቀናት በኋላ ፈጣን ችሎት ማግኘት ይችሉ እንደሆነ ስቴቱ ይወስናል።

## **ማን ችሎት መጠየቅ ይችላል?**

እርስዎ ወይም ለእርስዎ ለመናገር ፈቃድ ያለው ሰው። ይህ ሐኪምዎ ወይም ስልጣን ያለው ተወካይ ሊሆን ይችላል።

## **በችሎት ላይ ምን ይከሰታል?**

በችሎቱ ላይ፣ ለየአሬጎን አስተዳደር ህግ ይግባኝዎን በሚመለከት በውሳኔያችን ለምን እንደማይስማሙ መንገር ይችላሉ። ዳኛው የመጨረሻውን ውሳኔ ይሰጣሉ።

# ስለ ይግባኝ እና ችሎቶች ጥያቄዎች እና መልሶች

## ውድቅ የተደረገበት ደብዳቤ ካልደረሰኝስ? አሁንም ይግባኝ መጠየቅ እችላለሁ?

ይግባኝ ከመጠየቅዎ በፊት ውድቅ የተደረገበት ደብዳቤ ማግኘት አለበት።

አገልግሎት አቅራቢዎ አገልግሎት ሊኖሮት እንደማይችል ወይም ለአገልግሎት መክፈል እንዳለበት ከተናገረ፣ ውድቅ የተደረገበት ደብዳቤ (NOABD) ሊጠይቁን ይችላሉ። አንዴ ውድቅ የተደረገበት ደብዳቤ ካገኙ በኋላ ይግባኝ መጠየቅ ይችላሉ።

## የTrillium Community Health Plans የይግባኝ ጊዜውን ካላሟላስ?

መልስ ለመስጠት ከ30 ቀናት በላይ ከወሰድን ግዛቱን እንዲገመግም መጠየቅ ይችላሉ። ይህ ችሎት ይባላል። ችሎት ለመጠየቅ ወደ ስቴቱ በ 800-273-0557 (TTY 711) ይደውሉ ወይም ውድቅ የተደረገበት ደብዳቤ (NOABD) ጋር የተላከውን የጥያቄ ቅጽ ይጠቀሙ። ቅጹን በ [www.trilliumohp.com/members/oregon-health-plan/for-members/handbooks-forms.html](http://www.trilliumohp.com/members/oregon-health-plan/for-members/handbooks-forms.html) ላይ ያግኙ።

## ሌላ ሰው ሊወክልኝ ወይም በችሎት ሊረዳኝ ይችላል?

በችሎቱ ላይ ሌላ የመረጡት ሰው እንዲወክልዎ የማግኘት መብት አልዎት። ይህ ማንኛውም ሰው እንደ ጓደኛ፣ የቤተሰብ አባል፣ ጠበቃ ወይም አቅራቢዎ ሊሆን ይችላል። ከመረጡ እራስዎን የመወከል መብትም አለዎት። ጠበቃ ከቀጠሩ ክፍያቸውን መክፈል አለበት።

ለምክር እና ምንም ወጪ የሌለበት ውክልና ለማግኘት፣ ለህዝብ ጥቅማጥቅሞች መገናኛ መስመር በ1-800-520-5292 TTY 711 ይደውሉ። የስልክ መስመሩ በOregon የህግ እርዳታ እና በOregon የህግ ማእከል መካከል ሽርክና ነው። ስለ ነጻ የህግ እርዳታ መረጃ በ [OregonLawHelp.com](http://OregonLawHelp.com) ላይም ይገኛል።

## ውሳኔን እየጠበቅኩ እያለ አሁንም ጥቅሙን ወይም አገልግሎቱን ማግኘት እችላለሁ?

የተከለከለውን ጥቅማጥቅም ወይም አገልግሎት እያገኙ ከነበሩ እና መስጠቱን ካቆምን በይግባኝ እና ችሎት ሂደት እንድንቀጥል ሊጠይቁን ይችላሉ። ጥቅማጥቅሞችን በስልክ፣ በደብዳቤ ወይም በፋክስ ለመቀጠል መጠየቅ ይችላሉ።

አለብዎ፡-

- ይህንን ማስታወቂያ ከወጣበት ቀን ጀምሮ በ10 ቀናት ውስጥ ይጠይቁት ወይም ይህ ውሳኔ ተግባራዊ በሆነበት ቀን የትኛውም በኋላ ቢሆን።
- የጤና እንክብካቤ ውሳኔ ቅጹን ለመገምገም ጥያቄውን ይጠቀሙ። ቅጹ ከደብዳቤው ጋር ይላካል። እንዲሁም በ [www.trilliumohp.com/members/oregon-health-plan/for-members/handbooks-forms.html](http://www.trilliumohp.com/members/oregon-health-plan/for-members/handbooks-forms.html) ማግኘት ይችላሉ።
- የጤና እንክብካቤ ውሳኔን የመከላከል ጥያቄ ቅጹ ላይ በገጽ 4 ላይ ባለው ሣጥን 8 ላይ ስለ ቀጣይ አገልግሎቶች ለሚለው ጥያቄ “አዎ” የሚል መልስ ይስጡ።

### **ለቀጣዩ አገልግሎት መክፈል አለብኝ?**

አሁንም የተከለከሉትን ጥቅማጥቅም ወይም አገልግሎት ለማግኘት ከመረጡ ለእሱ መክፈል ሊኖርብዎ ይችላል። ይግባኝ በሚሉበት ጊዜ ውሳኔያችንን ከቀየርን ወይም ዳኛው በችሎቱ ላይ ከእርስዎ ጋር ከተስማሙ መክፈል የለብዎትም።

ውሳኔያችንን ከቀየርን እና እርስዎ አገልግሎቱን ወይም ጥቅማጥቅሞችን እየተቀበሉ ካልሆኑ፣ ጤናዎ በሚፈልገው ፍጥነት አገልግሎቱን እናቀርባለን ወይም እንጠቀማለን። ውሳኔያችን መቀየሩን ካወቅንበት ቀን ጀምሮ ከ72 ሰዓታት በላይ አይወስድብንም።

### **Medicare ቢኖረኝስ? ተጨማሪ የይግባኝ መብቶች አሉኝ?**

ሁለቱም Trillium Community Health Plan እና Medicare ካሉት፣ ከላይ ከተዘረዘሩት የበለጠ ይግባኝ መብቶች ሊኖሩዎት ይችላሉ። ለበለጠ መረጃ ለደንበኛ አገልግሎት በ 877-600-5472 (TTY: 877-600-5473) ይደውሉ። እንዲሁም ስለ ይግባኝ መብቶችዎ የበለጠ ለማወቅ ወደ Medicare በ 800-633-4227 መደወል ይችላሉ።

## **የሚታወቁ ቃላት**

**ይግባኝ** – እቅድዎን እንዲቀይሩ ሲጠይቁ ዶክተርዎ ያዘዙት አገልግሎት የማይስማሙበት። እቅዱ ለምን ውሳኔውን መቀየር እንዳለበት የሚገልጽ ፎርም መደወል፣ ደብዳቤ መጻፍ ወይም መሙላት ይችላሉ። ይህ ይግባኝ ማቅረብ ይባላል።

**የቅድሚያ መመሪያ** – ለህይወት መጨረሻ እንክብካቤ ምቹቶችዎን ለመግለጽ የሚያስችል ህጋዊ ቅጽ። እርስዎ እራስዎ ማድረግ ካልቻሉ የጤና እንክብካቤ ውሳኔዎችን የሚወስንዎት ሰው መምረጥ ይችላሉ።

**ግምገማ** – ስለ ታካሚ እንክብካቤ፣ የጤና አጠባበቅ ችግሮች እና ፍላጎቶች መረጃ ግምገማ። ይህ እንክብካቤ መለወጥ እንዳለበት እና የወደፊት እንክብካቤን ለማቀድ ይጠቅማል።

**ቀሪ ሂሳብ (አስገራሚ ክፍያ አክፋፈል)** – ቀሪ ሂሳብ ከአቅራቢዎ ለትርፍ መጠን ክፍያ ሲያገኙ ነው። ይህ የሚሆነው ዕቅዱ የአንድን አገልግሎት አጠቃላይ ወጪ በማይሸፍንበት ጊዜ ነው። ይህ ያልተጠበቀ ሂሳብ ተብሎም ይጠራል። የOHP አቅራቢዎች የሂሳብ መጠየቂያ አባላትን ማመጣጠን የለባቸውም።

**የባህርይ ጤና** – ይህ የአእምሮ ጤና, የአእምሮ ህመም, ሱስ እና የዕፅ አጠቃቀም መዛባት ነው። ስሜትዎን፣ አስተሳሰብዎን ወይም እርምጃዎን ሊለውጥ ይችላል።

**የጋራ ክፍያ ወይም የጋራ ክፍያ** – አንድ ሰው እንደ ማዘዣ ወይም ጉብኝት ላሉ አገልግሎቶች መክፈል ያለበት የገንዘብ መጠን። የኦኤችፒ አባላት የጋራ ክፍያ የላቸውም። የግል የጤና መድን እና Medicare አንዳንድ ጊዜ የቅጂ ክፍያ አላቸው።

**የእንክብካቤ ማስተባበሪያ** – ትምህርት፣ ድጋፍ እና የማህበረሰብ ሀብቶችን የሚሰጥ አገልግሎት። በጤንነትዎ ላይ እንዲሰሩ እና በጤና እንክብካቤ ስርዓት ውስጥ መንገድዎን እንዲያገኙ ይረዳዎታል።

**የሲቪል ድርጊት** – ክፍያ ለማግኘት የቀረበ ክስ። ይህ ለወንጀል ክስ አይደለም። አንዳንድ ምሳሌዎች የግል ጉዳት፣ የሂሳብ አሰባሰብ፣ የህክምና ስህተት እና ማጭበርበር ናቸው።

**የጋራ መድን** – አንድ ሰው ለእንክብካቤ የጤና እቅድ መክፈል ያለበት መጠን። ብዙውን ጊዜ እንደ 20% የወጪው መቶኛ ነው። ኢንሹራንስ ቀሪውን ይከፍላል።

**የሽማግሌት ሕጎች** – ሕጎች እና ሕጎች ሰዎችን ለመጠበቅ እና ሐቀኝነት የጎደላቸው የንግድ ድርጊቶችን ለማስቆም ነው።  
**የተቀናጀ የእንክብካቤ ድርጅት (CCO)** - CCO ጥቅማጥቅሞችን ለመጠቀም የሚያግዝ የአካባቢያዊ OHP እቅድ ነው። CCO ዎች በማህበረሰብ ውስጥ ካሉ ሁሉም ዓይነት የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎች የተዋቀሩ ናቸው። በክልል ወይም በክልል ውስጥ ያሉ የ OHP አባላትን ለመንከባከብ አብረው ይሰራሉ።

**ችግር** – የችግር፣ የችግር ወይም የአደጋ ጊዜ። መፍትሄ ካልተሰጠ ወደ ድንገተኛ ሁኔታ ሊያመራ ይችላል።

**የአእምሮ ጤና ሕክምና መግለጫ** – የአእምሮ ጤና ቀውስ ሲያጋጥማችሁ መሙላት ትችላላችሁ እና ስለ እንክብካቤው ውሳኔ ማድረግ አይችሉም። እርስዎ የሚፈልጉትን እና የማይፈልጉትን እንክብካቤ ምርጫዎች ይዘረዝራል። እንዲሁም ስለ እንክብካቤው ውሳኔ ማድረግ የሚችል አዋቂ እንዲሰይሙ ያስችልዎታል።

**ተቀነሽ** – ኢንሹራንስዎ ቀሪውን ከመክፈሉ በፊት ለታሸጉ የጤና እንክብካቤ አገልግሎቶች የሚከፍሉት መጠን። ይህ ለMedicare እና ለግል የጤና መድን ብቻ ነው።

**የመልሶ ማቋቋም እና ማገገሚያ መሳሪያዎች** – በሕክምና አገልግሎቶች ወይም ሌሎች የዕለት ተዕለት ተግባራት እርስዎን ለመርዳት አቅርቦቶች። ምሳሌዎች የሚከተሉትን ያካትታሉ፡

- ምርኩዞች
- አገዳዎች
- ክራንች
- የግሉኮስ መቆጣጠሪያዎች
- ማስገቢያ ፓምፖች
- ፕሮስቴትስ እና አርቶፒዝስ
- ዝቅተኛ የማየት ችሎታዎች
- የመገናኛ መሳሪያዎች
- የሞተር ተሽከርካሪ ወንበሮች
- አጋዥ የመተንፈሻ ማሽን

**ምርመራ** – አቅራቢው ችግሩን፣ ሁኔታውን ወይም በሽታውን ሲያውቅ።

**ዘላቂ የሕክምና መሣሪያዎች (DME)** – እንደ ተሽከርካሪ ወንበሮች፣ መራመጃዎች እና የሆስፒታል አልጋዎች ለረጅም ጊዜ የሚቆዩ ነገሮች። እንደ የሕክምና ቁሳቁሶች ጥቅም ላይ አይውሉም።

**ድንገተኛ የጥርስ ሁኔታ** – በምልክቶችዎ ላይ የተመሰረተ የጥርስ ጤና ችግር። ምሳሌዎች ከባድ የጥርስ ሕመም ወይም እብጠት ናቸው።

**ድንገተኛ የሕክምና ሁኔታ** – ወዲያውኑ እንክብካቤ የሚያስፈልገው ሕመም ወይም ጉዳት። ይህ የማይቆም የደም መፍሰስ፣ ከባድ ህመም ወይም የአጥንት ስብራት ሊሆን ይችላል። አንዳንድ የሰውነትህ ክፍሎች ሥራቸውን እንዲያቆሙ የሚያደርግ ነገር ሊሆን ይችላል። ድንገተኛ የአእምሮ ጤና ሁኔታ ከቁጥጥር ውጭ የመሆን ስሜት ወይም እራስዎን ወይም ሌላ ሰው ሊጎዱ እንደሚችሉ የሚሰማዎት ስሜት ነው።

**የአደጋ ጊዜ የህክምና መጓጓዣ** – የህክምና አገልግሎት ለማግኘት አምቡላንስ ወይም የህይወት በረራ መጠቀም። የድንገተኛ ህክምና ቴክኒሻኖች በጉዞ ወይም በበረራ ወቅት እንክብካቤ ይሰጣሉ

**ER ወይም ED** – የድንገተኛ ክፍል ወይም የድንገተኛ ክፍል ማለት ነው። ይህ በሆስፒታል ውስጥ ለህክምና ወይም ለአእምሮ ጤና ድንገተኛ እንክብካቤ የሚያገኙበት ቦታ ነው።

**የድንገተኛ ክፍል እንክብካቤ** – ከባድ የጤና ችግር ሲያጋጥሙዎት ይንከባከቡ እና ለመጠበቅ ደህንነቱ የተጠበቀ አይደለም። ይህ በ ER ውስጥ ሊከሰት ይችላል።

**የድንገተኛ ጊዜ አገልግሎቶች** – ድንገተኛ ከባድ የሕክምና ወይም የአእምሮ ጤና ሁኔታዎችን የሚያሻሽል ወይም የሚያረጋጋ እንክብካቤ።

**ያልተካተቱ አገልግሎቶች** – የጤና እቅድ የማይከፍለው። ለምሳሌ፡ OHP የእርስዎን መልክ ለማሻሻል ለአገልግሎቶች አይከፍልም ለምሳሌ የመዋቢያ ቀዶ ጥገና ወይም በራሳቸው የተሻሉ ነገሮች እንደ ጉንፋን።

**የፌዴራል እና የግዛት የውሸት የይገባኛል ጥያቄ ህግ** – አንድ ሰው እያወቀ የውሸት መዝገብ ወይም የጤና አጠባበቅ የይገባኛል ጥያቄ ማቅረብ ወንጀል የሚያደርግ ህግ ነው።

**ቅሬታ** – በእርስዎ CCO፣ በጤና እንክብካቤ አገልግሎትዎ ወይም በአገልግሎት አቅራቢዎ ደስተኛ ካልሆኑ ሊያደርጉት የሚችሉት መደበኛ ቅሬታ። OHP ይህን ቅሬታ ይለዋል። ሕጉ CCOs ለእያንዳንዱ ቅሬታ ምላሽ መስጠት አለባቸው ይላል።

**የማገገሚያ አገልግሎቶች እና መሳሪያዎች** – የዕለት ተዕለት ኑሮ ክህሎቶችን የሚያስተምሩ አገልግሎቶች እና መሳሪያዎች አንድ ምሳሌ መናገር ላልጀመረ ልጅ የንግግር ሕክምና ነው

**የጤና መድን** – ለጤና እንክብካቤ የሚከፍል ፕሮግራም። ለፕሮግራሙ ከተመዘገቡ በኋላ፣ አንድ ኩባንያ ወይም የመንግስት ኤጀንሲ ለተሸፈነ የጤና አገልግሎት ይከፍላል። አንዳንድ የኢንሹራንስ ፕሮግራሞች ፕሪሚየም ተብለው ሲጠሩ ወርሃዊ ክፍያዎችን ይጠይቃሉ።

**የጤና ስጋት ማጣሪያ** – ስለ አባል ጤና ጥናት። ጥናቱ ስለ ስሜታዊ እና አካላዊ ጤንነት፣ ባህሪያት፣ የኑሮ ሁኔታዎች እና የቤተሰብ ታሪክ ይጠይቃል። CCOs አባላትን ከትክክለኛው እርዳታ እና ድጋፍ ጋር ለማገናኘት ይጠቀሙበታል።

**የቤት ውስጥ ጤና አጠባበቅ** – ከቀዶ ጥገና ፣ ከበሽታ ወይም ከጉዳት በኋላ በተሻለ ሁኔታ እንዲኖሩ ለመርዳት በቤት ውስጥ የሚያገኙባቸው አገልግሎቶች። ከእነዚህ አገልግሎቶች መካከል አንዳንዶቹ በመድኃኒት፣ ምግብ እና መታጠብ እገዛ ናቸው።

**የሆስፒታል አገልግሎቶች** – እየሞተ ያለውን ሰው ለማጽናናት እና ቤተሰቡን ለመርዳት አገልግሎቶች። ሆስፒታል ተለዋዋጭ እና የህመም ማስታገሻ፣ ምክር እና የእረፍት ጊዜ እንክብካቤ ሊሆን ይችላል።

**የሆስፒታል ታካሚ እና የተመላላሽ ታካሚ እንክብካቤ** – ተኝቶ የሚታከም፤ ሆስፒታል ሲገቡ እና ቢያንስ ለሶስት (3) ሌሊት ሲቆዩ። የተመላላሽ ታካሚ፡ በሆስፒታል ውስጥ ቀዶ ጥገና ወይም ህክምና ሲደረግ እና ከዚያ በኋላ ሲለቁ።

**ሆስፒታል መተኛት** – አንድ ሰው ለህክምና ወደ ሆስፒታል ሲፈተሽ።

**ከፍተኛ እንክብካቤ ማስተባበር** – አንዳንድ ልዩ የጤና እንክብካቤ ፍላጎቶች ያላቸው አባላት ጤናማ ውጤቶችን ለመድረስ ተጨማሪ እርዳታ እና ግብዓቶችን ያገኛሉ። ልዩ የጤና እንክብካቤ ፍላጎት ያለው ሰው ምሳሌ የሚከተለው ሊሆን ይችላል፡-

- የቆዩ አዋቂዎች
- አካል ጉዳተኞች
- ብዙ ወይም ሥር የሰደደ በሽታ ያለባቸው ሰዎች
- የባህሪ ችግር ያለባቸው ልጆች
- IV መድኃኒቶችን የሚጠቀሙ ሰዎች
- ከፍተኛ አደጋ እርግዝና ያላቸው ሴቶች
- የቀድሞ ወታደሮች እና ቤተሰቦቻቸው
- HIV/AIDS ወይም ቲዩበርክሎዝ ያለባቸው ሰዎች

**Medicaid** – ዝቅተኛ ገቢ ላላቸው ሰዎች የጤና እንክብካቤ ወጪዎችን የሚረዳ ብሄራዊ ፕሮግራም። በOregon ውስጥ የOregon Health Plan ተብሎ ይጠራል።

**ለህክምና አስፈላጊ** – የጤና ሁኔታን ወይም ምልክቶችን ለመከላከል፣ ለመመርመር ወይም ለማከም የሚያስፈልጉ አገልግሎቶች እና አቅርቦቶች። እንዲሁም መደበኛ ህክምና የሆኑ አገልግሎቶችን ሊያመለክት ይችላል።

**Medicare** – ዕድሜያቸው 65 ወይም ከዚያ በላይ ለሆኑ ሰዎች የጤና እንክብካቤ ፕሮግራም። እንዲሁም በማንኛውም ዕድሜ ላይ ያሉ አንዳንድ አካል ጉዳተኞችን ይረዳል።

**አውታረ መረብ** – ከ CCO ጋር ውል ያላቸው የህክምና፣ የአዕምሮ ጤና፣ የጥርስ ህክምና፣ የፋርማሲ እና የመሳሪያ አቅራቢዎች።

**በአውታረ መረብ ውስጥ ወይም ተሳታፊ አቅራቢ** – ከእርስዎ CCO ጋር የሚሰራ ማንኛውም አቅራቢ። የአውታረ መረብ አቅራቢዎችን በነጻ ማየት ይቻላል። አንዳንድ የአውታረ መረብ ባለሙያዎች ሪፈራል ይፈልጋሉ።

**ከአውታረ መረብ ውጪ አቅራቢ** – ከCCO ጋር ውል ያልፈረመ አቅራቢ። CCO አባላት እንዲያዩዋቸው አይከፍላቸውም። ከአውታረ መረብ ውጪ የሆነ አቅራቢን ለማየት ፈቃድ ማግኘት አለባቸው።

**የOHP የመክፈል ስምምነት (OHP 3165 ወይም 3166) ማስቀረት** – OHP የማይከፍለውን አገልግሎት ለመክፈል ከተስማሙ የሚፈርሙበት ቅጽ። በቅጹ ላይ ለተዘረዘሩት ትክክለኛ አገልግሎት እና ቀናት ብቻ ጥሩ ነው። ባዶውን የማስወገጃ ቅጹን በ <https://bit.ly/OHPwaiver> ላይ ማየት ይቻላል። የመልቀቂያ ቅጽ መፈረምዎን

እርግጠኛ አይደሉም? የአቅራቢዎን ቢሮ መጠየቅ ይችላሉ። ለተጨማሪ ቋንቋዎች፣ እባክዎን የሚከተለውን ይጎብኙ፡- [www.oregon.gov/oha/hsd/ohp/pages/forms.aspx](http://www.oregon.gov/oha/hsd/ohp/pages/forms.aspx)

**የሐኪም አገልግሎት** – ከሐኪም የሚያገኙት አገልግሎቶች።

**እቅድ** – ለአባላቱ የጤና እንክብካቤ አገልግሎት የሚከፍል የጤና ድርጅት ወይም CCO።

**POLST – ለህይወት ማቆያ ህክምና (POOLST) ተንቀሳቃሽ ትዕዛዞች።** በህይወት መጨረሻ አካባቢ የእንክብካቤ ምቹቶችዎን ለማረጋገጥ ሊጠቀሙበት የሚችሉት ቅጽ በህክምና አቅራቢዎች ይከተላሉ።

**የድህረ ማረጋገጫ አገልግሎቶች** – ከድንገተኛ አደጋ በኋላ እርስዎን ለማረጋገጥ ወይም ሁኔታዎን ለማሻሻል ወይም ለማስተካከል የሚረዱ አገልግሎቶች

**ቅድመ ማጽደቅ (የቅድሚያ ፈቃድ ወይም PA)** – እቅድዎ ለአንድ አገልግሎት እንደሚከፍል የሚገልጽ ሰነድ። አንዳንድ ዕቅዶች እና አገልግሎቶች አገልግሎቱን ከማግኘትዎ በፊት PA ያስፈልጋቸዋል። ብዙውን ጊዜ ዶክተሮች ይህንን ይንከባከባሉ።

**ፕሪሚየም** – የኢንሹራንስ ዋጋ።

**በሐኪም የታዘዘ መድሃኒት ሽፋን** – የጤና መድን ወይም ለመድኃኒት ክፍያ የሚረዳ ዕቅድ።

**በሐኪም የታዘዙ መድሃኒቶች** – ዶክተርዎ እንዲወስዱ የሚነግሩት መድሃኒቶች።

**የመከላከያ እንክብካቤ ወይም መከላከያ** – እርስዎን ለመጠበቅ የሚረዳ የጤና እንክብካቤ ምሳሌዎች በየዓመቱ የጉንፋን ክትባት ወይም ምርመራ መውሰድ ናቸው።

**የመጀመሪያ ደረጃ እንክብካቤ አቅራቢ (PCP)** – ጤናዎን የሚንከባከብ የህክምና ባለሙያ። ብዙውን ጊዜ የጤና ችግሮች ሲያጋጥሙዎት ወይም እንክብካቤ ሲፈልጉ የሚደውሉላቸው የመጀመሪያው ሰው ናቸው። የእርስዎ PCP ሐኪም፣ ነርስ ሐኪም፣ የሃኪም ረዳት፣ አስተዋጽኦ ወይም አንዳንድ ጊዜ ናቱሮፓት ሊሆን ይችላል።

**የመጀመሪያ ደረጃ የጥርስ ሐኪም (PCD)** – ብዙውን ጊዜ የሚሄዱት የጥርስ ሐኪም ጥርስዎን እና ድድዎን የሚንከባከብ ነው።

**አቅራቢ** – የጤና እንክብካቤ አገልግሎት የሚሰጥ ማንኛውም ሰው ወይም ኤጀንሲ።

**የመልሶ ማቋቋም አገልግሎቶች** – ወደ ሙሉ ጤናዎ እንዲመለሱ የሚያግዙ አገልግሎቶች። እነዚህ ብዙውን ጊዜ ከቀዶ ጥገና ፣ ከጉዳት ወይም ከአደንዛዥ ዕፅ አጠቃቀም በኋላ ይረዳሉ።

**ተወካይ** – እርስዎን ወክሎ ለመስራት ወይም ለመናገር የተመረጠ ሰው።

**ማጣሪያ** – የጤና ሁኔታዎችን እና የእንክብካቤ ፍላጎቶችን ለመፈተሽ የዳሰሰ ጥናት ወይም ምርመራ።



**የሰለጠነ የነርሲንግ እንክብካቤ** – ከቁስል እንክብካቤ፣ ህክምና ወይም መድሃኒት ከወሰደ ነርስ እርዳታ። በቤት ውስጥ የጤና እንክብካቤ በሆስፒታል፣ በአረጋውያን መንከባከቢያ ቤት ወይም በራስዎ ቤት ውስጥ የሰለጠነ የነርስ እንክብካቤ ማግኘት ይቻላል።

**ስፔሻሊስት** – የተወሰነ የአካል ክፍል ወይም የበሽታ ዓይነት ለመንከባከብ ልዩ ስልጠና ያለው የሕክምና አቅራቢ።

**ራስን ማጥፋት** – ራስን የማጥፋት ድርጊት።

**ቴሌ ጤና** – በአገልግሎት አቅራቢ ቢሮ ውስጥ ሳይሆን በተንቀሳቃሽ ስልክ የቪዲዮ እንክብካቤ ወይም እንክብካቤ።

**የእንክብካቤ ሽግግር** – አንዳንድ የOHP እቅዶችን የሚቀይሩ አባላት አሁንም ተመሳሳይ አገልግሎቶችን ማግኘት እና ተመሳሳይ አቅራቢዎችን ማየት ይቻላል። ይህ ማለት የ CCO እቅዶችን ሲቀይሩ ወይም ወደ/hOHP ክፍያ-ለአገልግሎት ሲንቀሳቀሱ እንክብካቤ አይቀየርም። ይህ የእንክብካቤ ሽግግር ተብሎ ይጠራል። ከባድ የጤና ችግሮች ካጋጠሙዎት፣ የሚፈልጉትን እንክብካቤ እና አገልግሎት ማግኘትዎን ለማረጋገጥ አዲሱ እና አሮጌ እቅዶችዎ አብረው መስራት አለባቸው።

**ባህላዊ የጤና ሰራተኛ (THW)** – ማህበረሰብን ወይም ክሊኒክን ለማገልገል ከጤና እንክብካቤ አቅራቢዎች ጋር የሚሰራ የህዝብ ጤና ሰራተኛ። THW አባላት በአግባቡ መያዛቸውን ያረጋግጣል። ሁሉም THWs በOregon ግዛት የተረጋገጡ አይደሉም። ስድስት (6) የተለያዩ የTHW ዓይነቶች አሉ፣ ከእነዚህም መካከል፡-

- የማህበረሰብ ጤና ሰራተኛ
- የአቻ ጤንነት ባለሙያ
- የግል ጤና አሳሽ
- የአቻ ድጋፍ ስፔሻሊስት
- የጥንድ ልደት
- የጎሳ ባህላዊ የጤና ሰራተኞች

**አስቸኳይ እንክብካቤ** – ለከባድ ህመም በተመሳሳይ ቀን የሚፈልጉት እንክብካቤ. እንዲሁም ጉዳት ወይም ህመም እንዳይባባስ ወይም በሰውነትዎ ውስጥ ያለውን ተግባር እንዳያጡ ጥንቃቄን ያካትታል።

**መረጃ ሰጪ** – ብክነትን፣ ማጭበርበርን፣ አላግባብ መጠቀምን፣ ሙስናን፣ ወይም በሕዝብ ጤና እና ደህንነት ላይ አደጋዎችን ሪፖርት የሚያደርግ ሰው።

