



Empowerment sa SARILI

Paano pumili ng isang propesyonal sa kalusugang pangkaisipan





Ito ang iyong desisyon

Pagpili ng isang therapist

Mahalaga ang isang matibay na relasyon sa iyong therapist para maging matagumpay ang paggamot sa kalusugang pangkaisipan. Kung gumagamit ka ng mga serbisyo sa kalusugang pangkaisipan sa California, dapat maging komportable ka sa pagtatanong ng ilang mga pangunahing katanungan bago ka pumili ng therapist. Naghanda ang Lupon ng Agham ng Pag-uugali (Board of Behavioral Sciences) ng buklet na ito para matulungan kang gumawa ng desisyon na may kaalaman.

Mga tanong na itatanong sa potensyal na therapist

Maaaring gusto mo makapanayam ang ilang mga kandidato bago ka pumili. Sa umpisa, bigyan ang therapist ng maikling paglalarawan kung bakit naghahanap ka ng mga serbisyo sa kalusugang pangkaisipan. Pagkatapos, hilingin sa therapist ang impormasyon tulad ng:

- Ang uri ng lisensya na hawak niya (kung wala pang lisensya, ano ang pangalan at uri ng lisensya na hawak ng superbisor ng therapist).
- Kung may kasanayan ang therapist sa paggamot sa mga isyu na katulad sa iyo.
- Ano ang mga tiyak na nakumpletong pagsasanay nauugnay sa iyong sitwasyon.
- Paano at kailan mapagpasyahan ang katagalan ng paggamot.
- Kung sinusunod ng therapist ng isang particular na “modelo” ng paggamot, at kung gayon, isang maikling paglalarawan ng paggamot.

Tinuloy sa pahina 2





Mga tanong na itatanong sa potensyal na therapist, pinagpatuloy sa pahina 1

- Kung maraming ba siyang karanasan sa forensics (naangkop lang ang katanungan na ito kung kailangan mo ng mga serbisyo nauugnay sa legal na aksyon, tulad ng pagtatalo sa pag-iingat ng bata).
- Kung tatanggapin ng therapist ang iyong seguro (insurance); at kung hindi, magkano ang mga session ng therapy. Kung hindi abot-kaya ang presyo, maaari kang magtanong sa kanila kung may mga presyong binabase sa suweldo (sliding scale).
- Kung kailangan ng paggamot, kaya ka niya bang i-refer sa isang psychiatrist o ibang doktor.
- Kung maasikaso ng therapist ang schedule ninyo para sa mga therapy appointment.
- Ano ang mga patakaran ng opisina tungkol sa pawalang-bisa, pagpapalit habang nasa bakasyon, at mga tawag sa telepono na pagitan ng mga session.

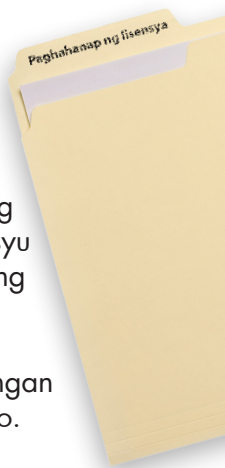
Ang proseso ng pagtanggap (intake) at pagtatasa

Ang proseso ng pagtanggap at pagtatasa ay karaniwang binubuo ng isa hanggang tatlong session kung saan makikipag-usap ka sa inyong therapist tungkol sa iyong kasalukuyang sitwasyon at mga pangangailangan. Sa oras na ito, tinatalakay rin ang iyong indibidwal at pamilyang kasaysayan. Dapat talakayin ng therapist ang seguro (insurance) at mga bayarin, privacy, at ang mga limitasyon ng pagiging kompidensiyal. Sa pamamagitan ng mga pulong na ito, dapat malaman mo ang istilo ng iyong therapist at kung magkatugma kayo para sa iyong background, pagkatao, mga pangangailangan sa klinika, at mga layunin (goals). Kung hindi ka komportable sa istilo ng therapist, maaaring maghanap ka ng kapalit na therapist. Napaka-importante ang pagiging komportable sa iyong therapist para magiging matagumpay ang iyong paggamot.



Plano ng paggamot

Sa katapusan ng proseso ng pagtatasa, dapat kang bibigyan ng iyong therapist ng paunang pagsusuri (working diagnosis) at plano ng paggamot. Dapat kasama ng planong ito ang isang rekomendasyon kung ilang session at mga referral sa iba pang mga serbisyo ang kailangan mo para sa mabisang paglutas ng iyong mga isyu (i.e., referral para sa paggamot, pagtesting ng isang batang may kapansanan sa pag-aaral, atbp.) Dapat magtulungan kayo ng iyong therapist sa pagbuo ng iyong plano sa paggamot. Ang therapy ay isang prosesong nangangailangan ng oras at pagsisikap mula sa iyo at iyong therapist pareho.



Mga Karapatan ng kliyente

Ikaw, bilang kliyente, ay may karapatan upang:

- Humingi at tumanggap ng impormasyon tungkol sa mga propesyonal na kakayahan ng therapist, kasama ang pag-isyu ng lisensya, edukasyon, pagsasanay, mga karanasan, mga pagsapi sa propesyonal na samahan, pagdadalubhasa at mga limitasyon.
- Tratuhan ng may dignidad at paggalang.
- Isang ligtas na kapaligiran na walang pang-aabusong sekswal, pisikal, at emosyonal.
- Magtanong tungkol sa iyong o ibang mga serbisyo mula sa iyong doktor o provider.
- Tanggihan ang pagsagot sa anumang katanungan o pagbubunyag ng anumang impormasyon na ayaw mong ibunyag.
- Humingi at tumanggap ng impormasyon mula sa therapist tungkol sa iyong pag-unlad patungo sa iyong mga goals ng paggamot.



Tinuloy ang mga karapatan ng kliyente sa pahina 3

- Alamin ang mga limitasyon ng kumpidensyal at kung kailan ang therapist ay kinakailangan ng ligal na ibunyag ang impormasyon sa iba.
- Alamin kung tatalakayin ng iyong therapist sa mga superbisor, consultant, estudyante, o mga iba ang iyong kaso.
- Tanggihan ang isang particular na uri ng paggamot, or itigil ang paggamot na walang obligasyon o panliligalig.
- Tanggihan ang electronic recording.
- Humingi at (karaniwang) tumanggap ng isang buod ng iyong mga talaan, kasali ang pagsusuri (diagnosis), iyong pag-unlad, at ang uri ng paggamot.
- Isumbong ang hindi pamantayan (unethical) at mga kilos na labag sa batas ng isang therapist.
- Tumanggap ng pangalawang opinyon, kahit anong oras, tungkol sa iyong therapy o mga pamamaraan ng iyong therapist.
- Ipalipat ang kopya ng iyong file sa anumang therapist o ahensya na pipiliin mo.

Mga propesyonal sa kalusugang pangkaisipan sa California

Maraming iba't ibang uri ng lisensyadong propesyonal sa kalusugang pangkaisipan. Sa California, regulated sila ng iba't ibang mga ahensya. Isang magandang ideya ang pagiging pamilyar sa kanilang lahat para makapagpasya ka ng may kaalaman

Bago ang iyong unang pagbisita, suriin ang lisensyang hawak ng pinili mong propesyonal sa kalusugang pangkaisipan. Narito ang isang listahan ng mga uri ng propesyonal sa kalusugang pangkaisipan, ang mga ahensya na nagbibigay ng lisensya, at ang kanilang impormasyon ng contact

Tinuloy sa pahina 5



Mga propesyonal sa kalusugang pangkaisipan sa California tinuloy sa pahina 4

Paghahanap ng lisensya



Mga Lisensyadong Kasal at Pampamilyang Therapists, Associate Kasal at Pampamilyang Therapists

Lupon ng Agham ng Pag-uugali
(916) 574-7830
www.bbs.ca.gov

Mga Lisensyadong Klinikal Manggagawang Sosyal, Associate Klinikal Manggagawang Sosyal

Lupon ng Agham ng Pag-uugali
(916) 574-7830
www.bbs.ca.gov

Mga Lisensyadong Propesyonal Klinikal Tagapayo, Mga Associate Propesyonal Klinikal Tagapayo

Lupon ng Agham ng Pag-uugali
(916) 574-7830
www.bbs.ca.gov

Mga Lisensyadong Psychologist, Mga Psychological Assistant Mga Rehistradong Psychologist

Lupon ng Psychology
(916) 574-7720
www.psychology.ca.gov

Mga Psychiatrist

Medikal na Lupon ng California
(800) 633-2322
www.mbc.ca.gov

Mga Psychiatric Technician

Lupon ng Vocational Nursing at Mga Psychiatric Technician
(916) 263-7800
www.bvnpt.ca.gov

Mga Psychiatric Mental Health na Nars

Lupon ng Rehistradong Nursing
(916) 322-3350
www.rn.ca.gov

Mga Lisensyadong Educational Psychologist

Lupon ng Agham na Pag-uugali
(916) 574-7830
www.bbs.ca.gov



Paano ako makakahanap ng therapist sa aking lugar?

- Makakatulong ang mga Internet search engine sa iyo para mahanap ang mga therapist o klinik sa iyong lugar. Subukang magsuri ng “(iyong bayan/county low-cost mental health services)” o “(iyong bayan/county mental health therapists)”.
- Pindot “2-1-1” o bisitahin www.211.org para sa mga mapagkukunan at mga referral.
- Bisitahin ang www.namica.org at suriin ang lokal na grupo ng Pambansang Alyansa sa Kalusugang Pangkaisipan (National Alliance on Mental Illness).
- Bisitahin ang website ng Mental Health America sa www.mentalhealthamerica.net/finding-help.



Kung may seguro sa kalusugan (health insurance), suriin kung anong mga serbisyo sa kalusugan ng kaisipan (halimbawa, inpatient, outpatient, o pang-aabuso sa sangkap (substance abuse) ang binabayaran ng iyong plano. Maraming mga plano ng seguro sa kalusugan ay gumagamit ng isang uri ng pinamamahalaang pangangalaga (managed care), tulad ng HMO. Tawagan ang iyong kompanya ng seguro, basahin ang iyong Katibayan ng Coverage (Evidence of Coverage) na buklet, o bisitahin ang website ng iyong pangkalusugang plano para sa karagdagang impormasyon.

Maaari ka rin makakuha ng paggamot kung wala kang pangkalusugang seguro, o kung ang iyong seguro ay hindi nagbabayad sa kalusugang pangkaisipan. Nag-aalok ang mga community-based programang pangkalusugang pangkaisipan ng mga mura o sliding-scale (base sa suweldo) na bayarin. Gayunpaman, baka kailangan mong suriin ang mga serbisyong ito.



Telehealth (online o teleponong therapy)

Maaaring nag-aalok ang mga propesyonal sa kalusugang pangkaisipan ng mga therapy session online, sa pamamagitan ng app, sa pamamagitan ng text o sa telepono sa ilang tiyak na kondisyon. Bagaman hindi perpekto ang telehealth sa lahat ng sitwasyon, magagamit ito ng mga taong walang ibang paraan upang matanggap ang pangangalaga sa kalusugan ng kaisipan. Ang sinumang therapist na naglalaan ng telehealth sa isang kliente sa California ay kinakailangang lisensyado sa California. Kailangan ibunyag ng therapist ang babayaran para sa mga serbisyo, paano magbayad at para kanino ang babayaran, ang mga hakbang ginagamit para masigurado magiging kumpidensyal ang mga komunikasyon, at ang mga panganib at benepisyo ng pagtanggap ng therapy sa pamamagitan ng telehealth.

Saan pa ako makakuha ng impormasyon?

Ang Kagawaran ng Managed Health Care, ang Kagawaran ng Seguro (Department of Insurance), at ang Opisina ng Patient Advocate ay makakasagot ng mga katanungan tungkol sa iyong planong pangkalusugang. Bisitahin mo sila online para sa karagdagang impormasyon.

Kagawaran of Managed Health Care:

www.dmhc.ca.gov

Kagawaran ng Seguro:

www.insurance.ca.gov

Opisina ng Patient Advocate:

www.opa.ca.gov





Tungkol sa Lupon ng Agham ng Pag-uugali

Pinaprotektahan namin kayo sa ilang paraan, katulad ng:

- Tinitiyak na maging mataas ang mga pamantayan ng mga may hawak na lisensya sa pamamagitan ng edukasyon, karanasan sa propesyonal, at mga requirements ng iksamen.
- Pagsisiyasat sa mga reklamo ng mamimili at kumikilos ng angkop kapag nararapat.
- Naglalaan ng mahalagang impormasyon at mapagkukunan.

Pagsampa ng reklamo

Sinusuri namin ang lahat ng mga reklamo tungkol sa mga may hawak na lisensya at mga rehistro. Kung mayroon kayong mga katanungan kung paano magsampa ng reklamo, bisitahin ang aming website sa www.bbs.ca.gov, o tawagan ang Yunit ng Pagpapatupad ng Lupon (the Board's Enforcement Unit) sa (916) 574-7868

Ang aming Reklamo ng Mamimili form at mga tagubilin ay makukuha sa seksyon na "Mamimili (Consumers)" sa aming website. Ang mga form na ito ay maaari rin ipadala sa iyo sa inyong kahilingan.

Para sa karagdagang impormasyon

Tumawag, magsulat, o bisitahin kami online sa:

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

Pagtanggi (Disclaimer): Ang mga katanungan at rekomendasyon na nasa pulyeto na ito ay para sa layuning turan ang mga mamimili (consumers) tungkol sa mga karaniwang karanasan ng mga pasyente sa paggamot para sa kalusugang pangkaisipan. Kakaiba ang mga karanasan ng bawat tao sa paggamot para sa kalusugang pangkaisipan. Ang pulyeto na ito ay nag-aalok ng mga mungkahi lamang at maaaring magkaiba ang magiging iyong partikular na karanasan sa paggamot kaysa sa mga inilarawan dito. Inaasahan ang mga pagkakaiba na ito at hindi kailangan ibig sabihin na hindi sinusunod ng iyong doktor or provider ang may pananagutan na pamamaraan ng paggamot.





Board of Behavioral Sciences

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



PDE_20-084-TA

