तपाईं र तपाईंको स्वास्थ्यको बिचामा धेरै कुराहरू आउन सक्छन् – चिकित्सकसँग अपोइन्टमेन्टहरूका लागि समय मिलाउने; वहनीय, पौष्टिक खानेकुरा खोज्ने र बनाउने; व्यायाम, ध्यान जस्ता स्वस्थता गतिविधिहरूका लागि समय मिलाउने र साथीहरूसँग समय बिताउने; आफ्ना औषधिहरू कहिले वा कति पटक खाने भन्ने कुरा सम्झने र अन्य धेरै कुराहरू।

पूर्णतया पराजित भएको महसुस गर्नु ठीकै हो। हामी यहाँ तपाईंलाई तपाईंले आगामी दिनहरूमा के-के गर्नु पर्ने हुन सक्छ भन्ने बारेमा बुझ्न मद्दत गर्न र समाधानहरू फेला पार्न सहायोग गर्नका लागि छौं ताकि तपाईं आफ्नो स्वास्थ्य सुधार गर्न र सकेसम्म स्वस्थ रहन ध्यान केन्द्रित हुन सक्नुहुन्छ।

UVM Health केयर म्यानेजमेन्ट

समय
सोमवारदेखि शुक्रवारसम्म
बिहान 8:00 बजेदेखि दिउँसो 4:30 बजेसम्म

फोन
टोल-फ्री: 833-763-0652

फ्याक्स
802-847-6545

MyChart
स्वास्थ्य जानकारी फेला पार्न वा MyChart अनलाइनमार्फत तपाईंको मेडिकल रेकर्डमा सुविधाजनक र सुरक्षित पहुँच प्राप्त गर्नका लागि, कृपया **UVMHealth.org/MyChart** मा जानुहोस् वा हामीलाई **844-886-4325** मा कल गर्नुहोस्।

ACCREDITED NCQA CASE MANAGEMENT 3 YEARS

UVMHealth.org

Healthier Communities. Healthiest Lives. Together.

केयर म्यानेजमेन्ट

Care Management
NEPALI

तपाईंको स्वास्थ्य कायम राख्न र सहायता खोज्न कहाँ जाने भन्ने कुरा बुझ्न कठिन छ। यसमा हाम्रो केयर म्यानेजमेन्ट टोलीले मद्दत गर्न सक्छ।

University of Vermont Health

"यसले मलाई एउटा साउन्डिङ बोर्ड, चीयरलीडर, मेन्टर र मैले पूरा गरेको प्रक्रियाका बारेमा बुझ्न सक्ने व्यक्तिको रूपमा प्रयोग गर्नका लागि अर्को व्यक्ति उपलब्ध गराउनुले ठूलो फरक पार्‍यो। यस कार्यक्रमका बारेमा धेरै सिफारिस गर्ने छु..."

— केयर म्यानेजमेन्टका सहभागीको उद्धरण

मैले केयर म्यानेजमेन्टबाट कसरी सहयोग प्राप्त गर्न सक्छु?

तपाईंको स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई तपाईंको स्वास्थ्य र कल्याणमा प्रभाव पार्ने समस्याहरूका बारेमा वा तपाईंलाई आफ्नो स्याहार योजना पछ्याउन समस्या भइरहेको छ भन्ने बारेमा जानकारी गराउनु महत्त्वपूर्ण छ। तपाईं केयर म्यानेजमेन्टको सहयोगबाट लाभ उठाउन सक्नुहुन्छ कि सक्नुहुन्न वा तपाईंको प्रदायकले यस बारेमा तपाईंसँग कुरा गर्न सक्नुहुन्छ कि भनेर आफ्नो प्रदायकलाई सोध्न सक्नुहुन्छ।

स्याहार व्यवस्थापकले तपाईंका लागि उपयुक्त हुने ठाउँमा फोन, भिडियोमार्फत वा प्रत्यक्ष उपस्थितिमा बैठकको समयतालिका निर्धारण गर्न तपाईंलाई सम्पर्क गर्नु हुने छ। पहिलो बैठकमा, तपाईंको स्याहार व्यवस्थापकले तपाईंका चिन्ताहरू, तपाईंको स्याहारको क्रममा के भइरहेको छ र तपाईंलाई आफ्नो स्वास्थ्य सुधार गर्न वा कायम राख्न के-कस्तो सहयोग आवश्यक पर्छ भन्ने बारेमा सोध्नु हुने छ।

तपाईंका आवश्यकताहरूले धेरै क्षेत्रहरूलाई समेट्न सक्छन् र तपाईंको स्याहार व्यवस्थापकले तपाईंलाई UVM हेल्थ नेटवर्कका समर्थन सेवा र कार्यक्रमहरूमा र हामीले तपाईंको समुदायमा उपलब्ध नगराउने सेवाहरूमा जोड्न सक्नुहुन्छ।

हामीले लक्ष्यहरू सेट गर्न र तिनीहरू पूरा गर्नका लागि योजनाहरू बनाउन तपाईंसँग काम गर्ने छौँ। तपाईंको स्वास्थ्यका लागि तपाईंका लक्ष्यहरू तपाईंको योजनाको महत्त्वपूर्ण भाग हुन्।

हाम्रा प्राथमिकताहरू तपाईंलाई निम्न कुरामा सहयोग गर्नु हो:

- तपाईंको स्वास्थ्य र जीवनको गुणस्तर सुधार गर्न
- तपाईंका दीर्घकालीन स्वास्थ्य चिन्ता र अवस्थाहरूको ख्याल राख्न
- तपाईंका प्राथमिक स्याहार प्रदायक र विशेषज्ञहरूसँग नजिकबाट काम गर्न
- तपाईं र तपाईंको परिवारलाई सहयोग गर्ने सामुदायिक स्रोतहरू फेला पार्न।

केयर म्यानेजमेन्ट टोलीले के गर्छ?

केयर म्यानेजमेन्ट टोलीले तपाईं र तपाईंको स्वास्थ्य सेवा प्रदायक(हरू) सँग नजिकबाट काम गर्छ।

हामीले एकसाथ मिलेर:

- तपाईंको स्वास्थ्य सुधार गर्न लक्ष्यहरू सेट गर्ने छौँ
- तपाईं र तपाईंको प्रदायकले सिर्जना गर्नुभएको स्याहार योजना तपाईं पूर्ण रूपमा बुझ्नुहुन्छ र पछ्याउन सक्नुहुन्छ भन्ने कुरा सुनिश्चित गर्ने छौँ
- तपाईंलाई औषधिहरू कसरी लिने भन्नेबारे थाहा छ भनी पुष्टि गर्नका लागि तिनीहरूको समीक्षा गर्ने छौँ र तपाईंलाई तिनीहरूको भुक्तानी तिर्न मद्दत गर्ने थप वहनीय विकल्प वा कार्यक्रमहरू फेला पार्ने छौँ
- तपाईंको स्वास्थ्यलाभमा सहयोग गर्ने छौँ र तपाईंसँग अस्पतालको बसाइ र आपत्कालीन कक्षको भ्रमणपछि तपाईंलाई आवश्यक पर्ने सबै कुरा छ भनी सुनिश्चित गर्ने छौँ
- तपाईं विशेषगरी अस्पताल वा आपत्कालीन कक्षको भ्रमणपछि आफ्ना मेडिकल अपोइन्टमेन्टहरूमा उपस्थित हुन सक्नुहुन्छ भनेर यातायात विकल्पहरू उपलब्ध गराउने छौँ
- तपाईंलाई तपाईंको स्वास्थ्य कायम राख्न मद्दतका लागि उपकरण, स्रोत र सहयोग प्रदान गर्ने छौँ।

केयर म्यानेजमेन्ट टोलीमा को-को छन्?

तपाईंको केयर म्यानेजमेन्टमा निम्न समावेश छन्:

- तपाईं
- तपाईंको स्वास्थ्य सेवा प्रदायक(हरू)
- तपाईंको परिवार/स्याहारकर्ता (यदि कोही हुनुहुन्छ भने)
- स्याहार व्यवस्थापकहरू
- अन्य विशेषज्ञ र स्याहार प्रदायकहरू

केयर म्यानेजमेन्ट टोलीबाट कसले मद्दत पाउन सक्छ?

हामी वयस्क, बालबालिका, परिवार, गर्भवती महिला, वृद्ध वयस्कहरू... सबैजनालाई सेवा प्रदान गर्छौं!

मैले केयर म्यानेजमेन्टका सेवाहरूबाट धेरैभन्दा धेरै लाभ कसरी लिन सक्छु?

निम्न अवस्थामा, तपाईंले केयर म्यानेजमेन्ट टोलीबाट पाउनुहुने सहयोग सबैभन्दा धेरै सफल हुने छ:

- हामीलाई तपाईंबारे जान्नमा मद्दत गर्नुहोस्। निजी स्वास्थ्य वा व्यक्तिगत समस्याहरूका बारेमा कुरा गर्न गाह्रो हुन सक्छ भन्ने कुरा हामी बुझ्छौँ। तपाईंलाई आवश्यक भएको कुरा वा तपाईंको स्याहारको क्रममा के भइरहेको छ भन्ने बारेमा आफ्नो स्याहार व्यवस्थापकसँग कुरा गर्नाले तपाईंलाई सही सहायतामा जोड्न हामीलाई मद्दत गर्ने छ। हामी यहाँ आलोचना नगरी सम्भवतः उत्कृष्ट स्याहार प्रदान गर्नका लागि छौँ।
- तपाईंले केही बुझ्नुभएन वा आफ्नो स्याहारका बारेमा कुनै पनि प्रश्न भएमा हामीलाई बताउनुहोस्।
- तपाईंले आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग मिलेर बनाउनुभएको स्याहार योजना पछ्याउन समस्या भइरहेको छ भने हामीलाई बताउनुहोस्।
- तपाईंलाई यो सेवा अब उपरान्त आवश्यक नपर्ने भएमा आफ्नो प्रदायक वा स्याहार व्यवस्थापकलाई बताउनुहोस्।
- सधैँजसो, हामी तपाईंसँग सम्मानका साथ व्यवहार गर्ने छौँ र तपाईंले पनि हामीसँग समान व्यवहार गर्न अनुरोध गर्ने छौँ।

तपाईंका बिरामी अधिकार तथा जिम्मेवारीहरू UVMHealth.org/Care-Management मा अनलाइन फेला पार्न सकिन्छ वा तपाईं आफ्नो स्याहार व्यवस्थापकसँग यसको एउटा प्रतिलिपि माग्न सक्नुहुन्छ।