

Minuto de la Salud Mental

Una Publicación trimestral de Solano County Mental Health

Ley de Asistencia Asequible - ¿Qué significa para



Ley de Asistencia Asequible

En 2010 , el gobierno federal aprobó una ley - la Ley de Protección al Paciente y Cuidado de Salud Asequible (ACA), - aumentar el número de estadounidenses con seguro de salud y reducir el costo de la atención médica .

Desde el 1 de octubre de 2013, cubierto California (un nuevo "mercado " en línea para la compra de seguro de salud) comenzó reclutando californianos elegibles para la cobertura de seguro de salud que se iniciará en enero de 2014. Los residentes que no tienen seguro médico de su empleador u otro programa de gobierno , o para los que dicho seguro no es asequible , puede calificar para recibir ayuda con sus primas .

Para obtener más información sobre la Ley de Cuidado de Salud Asequible , visite: <http://solano.networkofcare.org/mh/library/learning-center.aspx?lc=aca>

Si usted no tiene seguro de salud o ha comprado una póliza de sí mismo porque usted trabaja por cuenta propia o de su empleador no le proporciona, usted puede ser capaz de comprar una póliza a través del mercado de seguros de su estado. Ir a California Cubierto al www.coveredCA.com o llame al 800-300-1506 .

En esta edición

- Ley de Asistencia Asequible - ¿Qué significa para usted?
- Como llegar desde aquí hasta allí
- Sobrevivir a las fiestas: 5 Consejos de Entrenamiento de Vida

Datos Importantes:

- ⇒ **Más opciones de seguros de salud.** Mercados estatales han establecido que los individuos y las pequeñas empresas pueden comprar un seguro de salud a través de Internet, en persona o por teléfono.
- ⇒ **La cobertura económica y asistencia financiera.** Asistencia financiera federal está disponible para ayudar a reducir el costo del seguro de salud.
- ⇒ **Protección de los Consumidores.** El seguro de salud no se puede quitar si alguien se enferma.
- ⇒ **Aumentar la cobertura.** ACA fortalece Medicare, Medicaid (Medical en California). Además, los adultos jóvenes menores de 26 años ya pueden ser incluidos en el plan de seguro médico de sus padres.
- ⇒ **Las multas por no haber cobertura.** A partir de enero de 2014, se requerirá la mayoría de los adultos a tener un seguro público o privado o pagar una multa de 1% de los ingresos anuales o \$ 95 por persona, lo que sea mayor.
- ⇒ **Lo que las empresas tendrá que hacer.** Los empleadores con 50 o más a tiempo completo deben ofrecer seguro de salud adecuado so pena de multa.

Continúa en la parte de atrás →

Involúcrese

Comités y Juntas

Consumer/Family Advisory Committee—CFAC

3er Miércoles, 10:00—11:30 am
Call for location (707) 784-8102
reford@solanocounty.com

Local Mental Health Board
3er martes of every other month,
4:30—6 pm
2101 Courage Dr., Fairfield
(707) 784-8320
cllimerick@solanocounty.com

Conéctese por ordenador

Salud Mental y Recursos de autoayuda

Para obtener información sobre Solano Servicios de Salud Mental del Condado, por favor visite:
www.solanocounty.com
www.networkofcare.org

Anxiety Disorders
www.adaa.org

Bipolar Disorder
www.bipolarhappens.com

Children & Adults w/Attention Deficit Disorders
www.chadd.org

Depression/Bipolar Support Alliance
www.dbsalliance.org

Mental Health Net
www.cmhc.com

Obsessive Compulsive Disorder
www.nlm.nih.gov/medlineplus/obsessivecompulsivedisorder.html

NAMI
www.nami.org

Como llegar desde aquí hasta allí

Q: ¿Qué pasa si soy yo, o alguien que conozco está, experimentando una emergencia psiquiátrica?

R: Llame a nuestro Equipo de Emergencias Psiquiátricas (24 horas) al (707) 428 a 1,131 (Fairfield) / (707) 553-5331 (Vallejo), o llame al 911 o vaya a la sala de emergencias más cercana de cualquier hospital.

Q: Creo que necesitan servicios de salud mental, pero nunca he recibido servicios en Solano antes. ¿Qué debo hacer?

R: Llame a nuestra línea de acceso al 1-800-547-0495. Consideramos que esto es la puerta de entrada a cualquiera de nuestros servicios de salud mental.

Q: He hablado con alguien sobre cómo obtener ayuda para mi hijo hace dos semanas. Alguien dijo que iba a estar en contacto para programar una evaluación, pero todavía no he oído de nadie.

R: Por favor, llame a nuestra línea de acceso al 1-800-547-0495 durante el seguimiento.

Q: ¿Dónde puedo llamar para reprogramar la cita que tengo con mi psiquiatra?

R: Llame a la clínica donde está acostumbrado a ver a su médico. Usted puede encontrar una lista de números a cada clínica de abajo. (Sólo llame a la clínica directamente si usted ya está recibiendo

servicios).

Q: Estoy casi fuera de la medicación y necesitan mi psiquiatra para autorizar su receta.

R: Por favor, no espere hasta que esté casi fuera de la medicación antes de buscar un recambio. Pregúntele al farmacéutico para enviar por fax la solicitud de recarga a la clínica donde usted vea a su médico (por lo menos una semana de antelación). La mayoría de las farmacias locales tendrán esta información y el personal de la clínica le ayudará a la farmacia para llenar su receta.

Q: No estoy contento con mi terapeuta y quieren uno nuevo.

R: Lo sentimos que las cosas no están saliendo con su proveedor (psiquiatra, psicólogo, encargado del caso, terapeuta) y haremos todo lo posible para satisfacer su petición. Favor de completar una "Solicitud para Cambiar Proveedor de servicios" Formulario ubicado en el lobby de su clínica y le dan a la recepcionista. Sus actuales del Condado de Solano servicios de salud no se verá negativamente afectado en modo alguno por su interés en cambiar su proveedor de servicio.

Q: Tengo trastorno bipolar y me gustaría obtener el apoyo de otros como yo.

R: Lo invitamos a participar en actividades que contribuyan a promover su salud mental. Tenemos varios grupos que pueden adecuarse a sus necesidades. Por favor, consulte la sección "Get Connected" de este boletín.



Para todos los nuevos servicios por favor
llame a nuestro:
Access Line 800-547-0495

Equipo de Emergencia Psiquiátrica (24 horas al día)	(707) 428-1131
Paciente Defensores de los Derechos	(866) 523-7128
Coordinador de Resolución de Problemas	(800) 459-9914

Sólo llame a los números debajo de la clínica si ya servicios que reciben de lo contrario, llame al 800-547-0495

Fairfield Services—2101 Courage Drive, Fairfield

Forenses de Salud Mental	(707) 784-2059
Enlace con los Hospitales de Salud Mental	(707) 784-8138
Salud Mental Managed Care	(800) 547-0495
Servicios de Salud Mental para Adultos	(707) 784-2080
Servicios de Salud Mental de los Niños	(707) 784-4900

Vacaville Services—1119 E. Monte Vista, Vacaville

Servicios de Salud Mental para Adultos	(707) 469-4610
Servicios de Salud Mental de Niños y Adolescentes	(707) 469-4540

Vallejo Services—355 Tuolumne Street, Vallejo

Servicios de Salud Mental para Adultos	(707) 553-5331
Ambulatorio de Salud Mental de los Niños	(707) 553-5810

Sobrevivir a las fiestas:

5 Consejos de Entrenamiento de Vida

Aquí hay un poco de "no es broma" la vida como entrenador en las vacaciones. A su familia le empujar sus botones. ¿Es esto cierto para usted? Apenas hace que un hermano, tío o amigo de la familia entrar en la sala de lo que dicen algo que pone los pelos de punta. Estoy hablando de lo que puede echar a perder lo contrario fiestas alegres, que una cosa que es la fuente del viejo dicho "la familiaridad engendra desprecio". Entonces, ¿cómo usted se ocupa de la "materia" que se experimenta cuando estás cerca de los miembros de la familia que molestarle o fijar de su ' respuesta automática negativa "? Voy a hacer este entrenamiento fácil de recordar y se puede llevar con usted cuando vaya a visitar.

1. Olvida el pasado. Para la mayoría de la gente, tan pronto como su tío o tía dice que una cosa estúpida o su hermano hace que el color fuera o comentario racista que " sólo sabía que se avecinaba " tiramos todo lo estúpido, cada mala experiencia que hemos tenido de esta persona en el momento presente. Pruebe esta vez de pretender que se va a reunir esta persona como un desconocido y ver cuánto más paciencia que tiene para ellos.

2. Pausa. Realmente, el dominio de muchas cosas viene de tomar el tiempo para tomar conciencia, tomando el tiempo para considerar la elección antes de hacerlo. Consigue la última parte: es una "elección" que realice, incluso si es tan automático que ha perdido el elemento donde la elección es obvia. Si decide parar y no saltar en reacción a su " reflejo rotuliano " a estos familiares o amigos de la familia que acaba de salir ' ' puede tener un momento para responder en lugar de reaccionar. No soy el primero en animar a la gente a " contar hasta 10 " en el momento de "dolor", y puede ser una her-



ramienta muy eficaz.

3. Evite el alcohol. Sí, el alcohol puede ser una manera de "anestesiarse" a sí mismo, e incluso, en algún momento, encontrar estos terribles relaciones un poco gracioso, pero a medida que he escuchado de varios amigos, "No hay mala situación que el alcohol no puede empeorar".

4. Evite la tentación. Si le resulta muy difícil de evitar este problema en relación tratar como voluntario para ayudar en la cocina o llevar a los niños más pequeños en un paseo o tienden a la chimenea. Encuentra algo que te gusta hacer con esta consideración especial; no te impulsado tan lejos que este "tirón" toma sus vacaciones de usted. Voluntariado y participar es algo que usted puede hacer por ti, para aumentar su disfrute, a fin de mantenerlo en su contexto, ok?

5. Crecer. En primer lugar, tiene que ser capaz de dejar de lado el "vosotros", que una vez fueron los demás se den cuenta del "tú" te has convertido. Déjate crecer y crecer hacia lo que te gusta y apasiona y no quedar atrapado en el resentimiento de sus padres, hermanos, parientes, principios ' humildes ' o cualquier otra parte de tu pasado que usted puede lamentar o culpar a la forma en que su vida resultó. Asumir la responsabilidad y el amor de la vida que tiene. Ese es el camino para disfrutar no sólo de las vacaciones, pero su vida en general, en la mayor.

Este es un extracto de un artículo escrito por James M. Lynch para The Huffington Post. Para este artículo completo, por favor visite: http://www.huffingtonpost.com/james-m-lynch/surviving-the-holidays-5_b_373997.html

ConéctateSupport

Terapia de grupo

Bipolar y principal grupo de apoyo para la Depresión

Miércoles, 6—8 pm

2101 Courage Dr., Fairfield

Para más información llame:

Rachel (707) 553-5735 or e-mail reford@solanocounty.com

Miembros de la Familia y Seres Queridos de las Personas con Enfermedad Mental

Miércoles, 6—8:30 pm

2101 Courage Dr., Fairfield

Para más información llame: Ka-

ren (707) 784-2096 or e-mail

kasmith@solanocounty.com

Encontrar el Camino

Lunes 2º y 4, 6—7 pm

Solano Parent Network

470 Chadbourne Rd., Fairfield

(707) 427-3545 x.817 or x. 820

www.solanoparentnetwork.org

(Cuidado de niños w / Reserva)

Moods ocultos, emociones y sentimientos de grupo

2do y 4to Miércoles, 9-10:30 am

Global Center for Success

1055 Azure St. (Mare Island), Vjo

(707) 562-5673 or (707) 553-5735

reford@solanocounty.com

NAMI—Alianza Nacional de Enfermedades Mentales

(Solano Chapter)

4º Lunes (except Dec.)

6:30—8:30 pm

275 Beck Ave, Rm. 1, Fairfield

(707) 422-7792

www.nami.org

Grupo de Apoyo para la esquizofrenia

1er y 3er Lunes, 9:30—11 pm

First United Methodist Church of

Vallejo, IMANI Fellowship

502 Virginia St, Vallejo

(entrar en la puerta de hierro negro y las escaleras de seguir las señales)

Ningún niño disponible cuidado

(707) 553-5735

reford@solanocounty.com

(Continuación de la página)

⇒ **Aumentos de tarifas.** Las compañías de seguros deben ofrecer una para cualquier aumento de las primas.

⇒ **No hay límites a la atención médica que recibe una persona en su vida.**

⇒ **Atención preventiva.** Los nuevos planes de seguros de salud deben cubrir la atención preventiva y exámenes médicos sin copagos o deducibles.

⇒ **Beneficios Esenciales de Salud.** Planes de seguro médico recién vendidos deben cubrir servicios tales como:

- La atención al paciente ambulatorio
- Los servicios de emergencia

- Hospitalización
- Maternidad y atención del recién nacido
- La salud mental y abuso de sustancias tratamiento del trastorno
- Los medicamentos con receta
- Servicios y dispositivos de rehabilitación y habilitación
- Servicios de laboratorio
- Los servicios preventivos y de bienestar y ayuda de la enfermedad crónica
- Servicios para niños, incluida la atención dental y de la visión

Nuevas herramientas para elegir. Cubierto California es el nuevo "mercado" en línea para comprar un seguro de atención médica de calidad.

Affordable Care Act—Events

Affordable Care Act Health Care Forum



Miércoles, 16 de octubre, 06:30-08:30pm

**Filipino Community Center
611 Amador Street, Vallejo**

U.S. Congresista Mike Thompson y varios especialistas en salud estarán en Vallejo, el 16 de octubre para explicar la Ley de Asistencia Asequible y sus beneficios en un foro que tratará de guiar a los residentes a través de las opciones de inscripción.

Acompañando Thompson será Christina Calvo, representante de California cubierto y especialista en la inscripción de la salud con la Coalición Solano para una mejor salud; Keirsha Baron, especialista en la inscripción de la Coalición Solano para una mejor salud, y Ann Edwards, Director de Salud del Condado de Solano y Servicios Sociales.



The Affordable Care Act in 2013 & Beyond

Lunes, 28 de octubre 2013, 6:30-8:00pm

470 Chadbourne Road, Fairfield, CA 94533

De NAMI 28 de octubre 2013 Junta General contará con Parker Duncan , MD , MPH, del Buró de Oradores de Médicos por un Programa Nacional de Salud. Dr. Duncan es un médico de familia que trabaja en las clínicas de la comunidad del condado de Sonoma . Se presentará ' La Ley de Asistencia Asequible en 2013 y más allá - la vía hacia un Medicare para todos en California. "

Dr. Duncan trabajó como consejero de salud mental bilingüe en el distrito Mission de San Francisco antes de asistir a la escuela de medicina de la Universidad de California, Irvine. Él es uno de los médicos fundadores del capítulo Sonoma de Médicos por un Programa Nacional de Salud , que aprueba exclusivamente un enfoque de salud universal de la financiación pública , a menudo llamado "Medicare para todos. " Una de las razones por las que es más apasionado de 'single-pagador , aparte de que es a la vez la forma económicamente más sensible y socialmente justo para proporcionar alta calidad , atención sanitaria de vanguardia para todos, es que incluye el poder de crear la paridad de la salud mental, de una vez por todas .

Para más información llame al : (707) 422-7792 o por correo electrónico : namisolanocounty@sbcglobal.net

Minuto de la Salud Mental Edición 08 OTOÑO 2013



Nuestra Misión

Para proporcionar servicios de salud mental y apoyo en el Condado de Solano que están centrados en la persona, seguro, eficaz, eficiente, oportuna y equitativa, que son compatibles con los amigos y la comunidad, que promuevan el bienestar / recuperación, y que incorpore plenamente decisiones entre los consumidores de decisiones compartidas, miembros de la familia y los proveedores.

Nuestra Visión

Las personas de todas las edades recibirán apoyo para optimizar su mejor desarrollo, aumentar su resistencia y recuperarse de una enfermedad mental.

Nuestros Valores

- ◆ Esperanza
- ◆ Resistencia
- ◆ Elección
- ◆ Integración en la Comunidad
- ◆ Empoderamiento
- ◆ Inclusión
- ◆ Autosuficiencia y Responsabilidad
- ◆ Calidad de vida significativa



Published by:

**Solano County
Health & Social Services
Mental Health Division
Quality Improvement Unit**