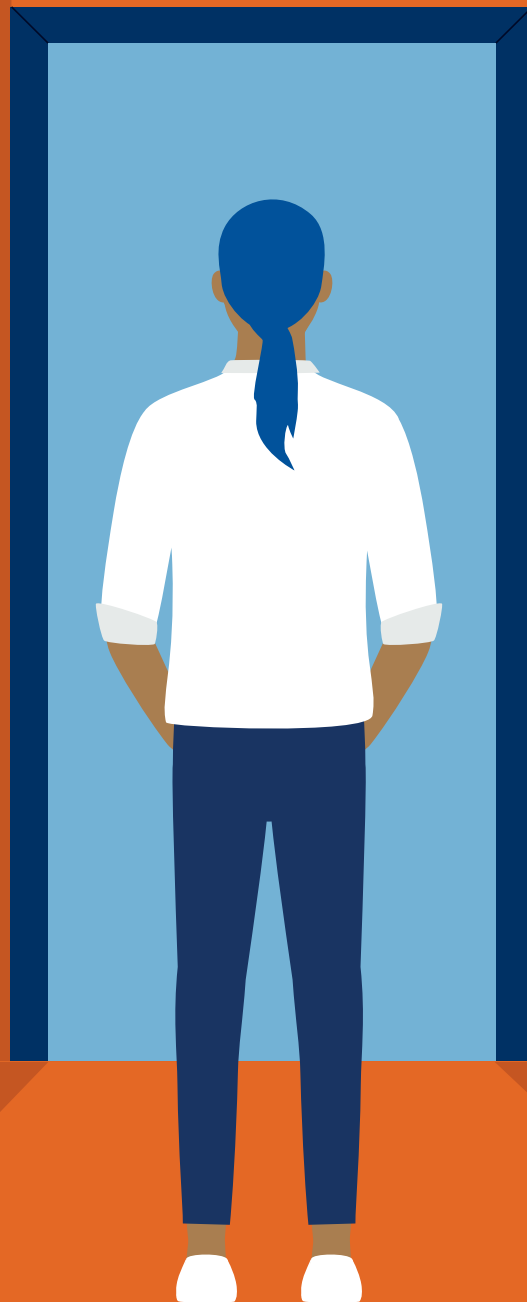




回歸社區： 監禁後的醫療保健

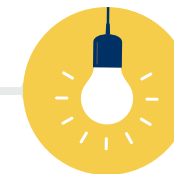
醫療保健重返指南



查看您的 改善健康路線圖



入門 03
如何使用本指南 03



第 1 步：
了解您的健康需求 04
掌管您的身體和行為健康 05
緊急情況和危機資訊 06



第 2 步：
須知事項 09
收集有關您的健康的資訊 10
須知曉的人及職務 11



第 3 步：
申請健康保險 13
有哪些選項？我如何及在哪裡申請？ 13
特殊考慮因素 17
有關 MEDICARE 的更多資訊 18



第 4 步：
使用您的健康保險 21
資源 24



入門

回歸社區會讓人不知所措。您有迫切的需求和需要處理的優先事項 — 比如，獲取身份及其他重要文件，尋找工作，以及確保您擁有食物、交通工具及穩定的住處。

雖然您的健康可能並非您首先考慮的事情，但照料您的身體和行為健康是您獲釋後成功生活的關鍵。繼續接受任何治療、參加醫療計劃及服用處方藥，包括獲得物質使用的支援，都是保持健康的重要方式。

有希望幫助您的人，也有可以為您提供支援的服務。許多可以幫助您解決迫切需求的人，同樣也可幫助解決您的醫療需求。這包括幫助您找到合適的醫療保險，以便您可以支付醫療就診及藥物。

此資源將幫助您：

1. 對您的健康負責，並向您提供有關如何為您在監禁期間及之後的醫療保健需求發聲的技巧
2. 聯繫到免費及可負擔的醫療保健服務
3. 尋找當地計劃或福利以及可助您聯繫到這些資源的人

如何使用本指南

此路線圖包含 4 個對您有用的步驟。

在整個文件中，您將找到常見醫療保健術語和資源的清單。這些清單包括可幫助您找到文件、醫療記錄及其他福利（包括食物、住房及交通支援）的人。還有一個部分供您備註。

將本指南與[改善醫療路線圖](#)結合使用，幫助您與醫療保健服務聯繫起來。

現在就開始更健康的生活。

第 1 步：

了解您的健康需求

了解您自己的健康以及如何保持健康，將有助於您找到自己所需的醫療和服務。使用預防性服務（預防健康問題的定期體檢）有助於您管理您的身體和行為健康。

身體和行為健康是您的整體健康的關鍵。身體健康包括身體出現的諸多問題，例如糖尿病或高血壓。行為健康包括您的情感、精神和社會健康。您的行為健康會影響您在應對生活時的思考、感受和行為。行為健康狀況很常見，可能包括有關精神健康及物質使用狀況相關的問題。它與您的身體健康一樣重要。

在美國，大約有五分之一的成人會出現精神健康狀況。對於被監禁的人來說，這個比率更高。但是，您可利用一些資源來獲得幫助。

以下 10 個問題與您目前及過去的健康有關，可能有助於您更好地了解自己的情況以及您可能需要提出什麼要求作為您的醫療保健的一部分。

1. 我是否有需要幫助解決的任何過去或目前的生活經歷？
2. 與專業人士或有類似經歷的人討論是否有助於我更好理解自己所做的選擇？
3. 我是否有醫療保健提供者可以幫助我解決的任何健康問題（如身體疼痛）？
4. 糖尿病、心臟病、體重問題、吸毒或酗酒是否在我的家族中很常見？
5. 我目前是否服用醫療保健提供者為我開具的任何藥物，我是否需要馬上續藥？
6. 物質使用是否曾經困擾我？
7. 就物質使用與某人討論是否有用？
8. 我最近或過去是否接受過醫生或醫療保健提供者的治療，住院，或因任何事情去了急診室/急救中心？
9. 接受醫生或醫療保健提供者的治療將如何改善我獲釋後的整體健康和生活？
10. 我是否擔心如何支付藥物費用或醫療保健提供者的預約？



管理您的身體和行為健康

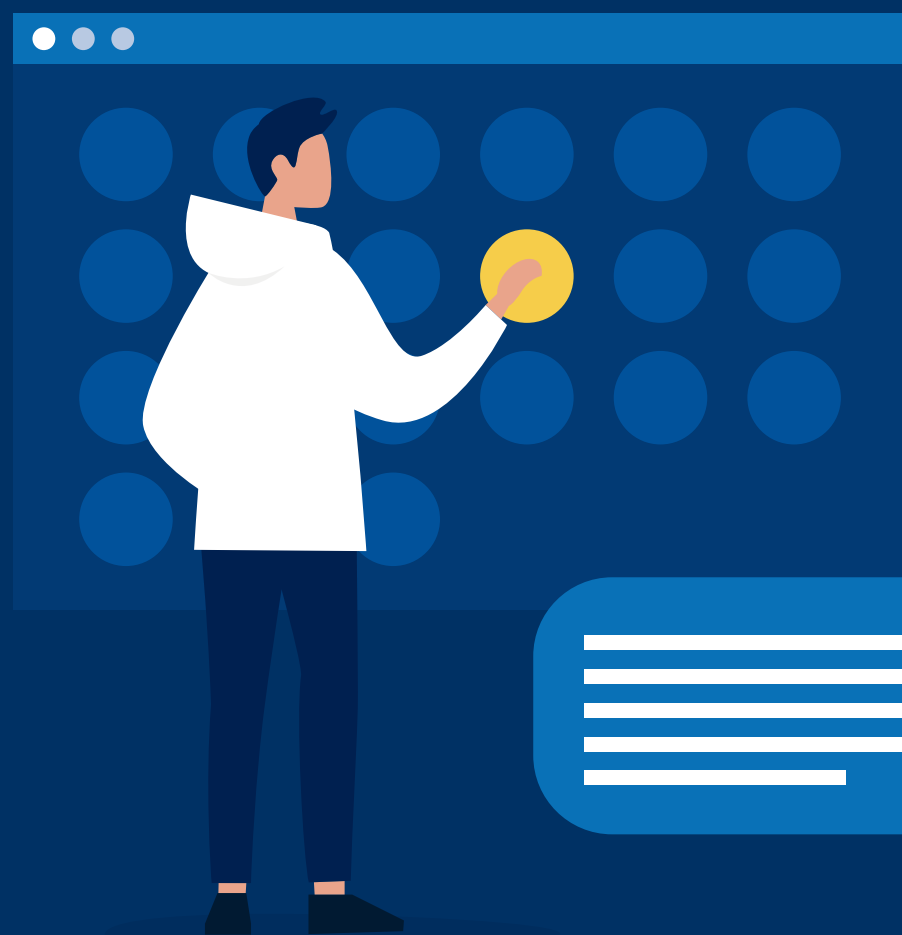
透過照料您的身體健康、精神健康及解決物質使用問題，您將更能夠：

- 應對生活中的壓力
- 保持身體健康
- 擁有良好的人際關係
- 卓有成效地工作

緊急情況和危機資訊



現在需要幫助？使用以下免費熱線電話以獲得幫助。如果您正陷入危機之中，遇到緊急情況，或是面臨危及生命的事件，請撥打 911 或去急診室。



988 自殺與危機生命熱線

988lifeline.org

向 988 致電或發短訊，或在 988lifeline.org 進行線上聊天，以獲得危機支援。該生命熱線為 24 小時、免付費、私密的自殺防治電話號碼。致電此號碼時，您的通話將被轉接至附近的危機中心。

退伍軍人危機熱線

veteranscrisisline.net

致電 988 並按 1 以聯絡退伍軍人危機熱線。退伍軍人也可使用之前的電話號碼（1-800-273-8255 並按 1）、透過發短訊（838255）以及聊天（VeteransCrisisLine.net/Chat）的方式聯絡退伍軍人危機熱線。

這是一個私密且免費的熱線電話，可以將身陷危機之中的退伍軍人連線到退伍軍人事務部 (VA) 的具資質、富有同情心的回應者。退伍軍人的家人及好友也可使用此服務。

欲知更多資訊，請造訪退伍軍人危機熱線網站：
veteranscrisisline.net。

物質濫用與精神健康服務管理局 (SAMHSA) 全國服務熱線

samhsa.gov/find-help/national-helpline

請致電 1-800-662-HELP (4357)，以獲得有關物質使用或精神健康問題的支援。

此熱線電話是保密且免費的，您可以一年 365 天、一天 24 小時撥打此熱線，並與英語或西班牙語專員交談。他們可以提供幫助，將您轉介到當地的治療機構、支援團體及基於社區的團體。

欲知有關物質使用、精神健康問題及治療類型的更多資訊，請造訪 findtreatment.samhsa.gov。

要尋找有關精神健康、物質使用及酗酒的治療方案及支援服務的資源和資訊，請造訪：
samhsa.gov/find-support。

全國性侵犯熱線

rainn.org/resources

請致電 1-800-656-HOPE (4673)，與接受過培訓、可以提供保密危機支援的工作人員交談。這個熱線電話每週 7 天、每天 24 小時開放。還提供英語 (hotline.rainn.org/online) 及西班牙語 (hotline.rainn.org/es) 的線上聊天。

全國家庭暴力熱線

thehotline.org

請致電 1-800-799-SAFE (7233) 與倡導者交談，以獲得免費保密的支援。這個熱線電話每週 7 天、每天 24 小時開放，還提供線上聊天及短訊（發送文字「START」至 88788）服務。

StrongHearts 本地服務熱線

strongheartshelpline.org

請致電 1-844-7NATIVE (762-8483) 以獲得支援。這個安全、保密且匿名的服務熱線每週 7 天、每天 24 小時開放，為美國原住民及阿拉斯加原住民提供文化上恰當的支援及倡導。StrongHearts 本地服務熱線還提供線上聊天熱線。



第 2 步： 須知事項

收集有關您的健康的資訊

在您獲釋前，開始收集有關您的健康的資訊。務必了解在您獲釋後將會需要的服務。了解您要專注的方面，並制定一個幫助您收穫健康及成功的計劃。

以下為要收集之資訊的檢查清單：

- 我的醫療記錄、出院文件及過渡文件的副本

技巧：在您獲釋後至少 60 天，向貴機構的醫務人員索取醫療記錄副本。在您獲釋後，他們可以安全可靠的方式向您提供您的記錄。

- 我在獲釋後需要繼續服用的當前藥物清單

技巧：貴機構的醫務人員可幫助提供出院藥物及其他必要的醫療用品。

- 與我的新醫療保健提供者討論的任何健康問題、疑問或擔憂，包括我在被監禁期間可能避免或延遲的治療（例如洗牙）

- 我在被監禁前就診的醫療機構的聯絡方式（如果我打算回到以前住過的城市/州）

- 我打算在獲釋後居住的城市或州的醫療機構名單

- 可以在我獲釋後向我提供積極支援和聯繫的文化、種族、宗教或其他團體的清單（如果我需要這類支援）

需考慮的事項

- 誰可以幫助我與我需要的場所及服務聯繫？
- 我的支援網絡是什麼？我在出獄後會在哪裡？
- 如果您需要，請造訪 <https://findahealthcenter.hrsa.gov/> 搜尋當地的健康中心。

要提的問題

- 我是否有足夠的藥物，我是否需要在獲釋前詢問要帶回家的劑量？
- 是否已與我的社區醫療保健提供者安排預約？
- 我是否可以依靠同伴支援專家來幫助處理獲釋後難以應付的需求？
- 在我將回歸的社區中，是否有關於當地重返組織或委員會的聯繫或資訊？
- 我是否有當地衛生部門及州 Medicaid 部門的聯絡人？
- 我是否符合任何安全網計劃（州內向沒有健康保險的人提供服務的計劃）的要求？
- 我是否有任何迫切的牙科需求？



須知曉的人及職務

各機構的職務可能有所不同。下面是您在重返健康之旅過程中從機構過渡到社區時可能遇到的人及職務的一些示例。

- **認證申請顧問** 幫助人們透過 Medicaid 找到健康保險，包括填寫申請及註冊表格。
- **社區重返團隊** 幫助出獄的人找工作、獲得住房、支援其孩子及家人，並為其社區做貢獻。
- **醫療保健協調員** 幫助管理患者的醫療保健服務，並在醫療保健提供者之間共享資訊。
- **個案管理員** 幫助人們獲取所需的醫療、社會、教育等服務。
- **臨床社會工作者** 提供諮詢及治療服務、個案管理等支援。
- **獲釋規劃師** 幫助即將獲釋的人為監禁後的生活做準備。
- **刑滿獲釋導航員** 幫助離開監獄的人獲得醫療等服務。
- **市場導航員** 幫助人們透過健康保險市場[®]尋找健康保險，包括填寫申請及註冊表格。
- **醫療人員** 包括醫生（MD – 醫學博士，或 DO – 骨科醫醫學博士）、執業護士、臨床護理專家或醫師助理，幫助患者獲得一系列的醫療保健服務。
- **導師/可靠使者** 聯繫並激發人們，通常是基於他們自己的監禁經歷，以成功重返社區並應對各種挑戰和新機遇。
- **緩刑/假釋官** 對法院監督下釋放的人進行審判前或判決後的檢查。
- **同伴/同伴支援專家** 是指擁有從精神健康及/或物質使用狀況成功復原的相關生活經驗的人，能夠向經歷類似挑戰的其他人提供支援。
- **重返護士/專家/協調員** 向監禁後回歸社區的人提供指導和支援。
- **社會工作者** 負責管理個案並幫助人們找到治療以及其他改善其康復、健康及幸福的方式。
- **過渡協調員** 向出獄的人提供資源，以解決其特定需求。他們還安排社區內的所有門診預約。

第 3 步： 申請健康保險

在懲教機構裡，他們向您提供健康服務。但是，在您獲釋後，您將需要健康保險來幫助支付醫療保健服務的費用。這一個步驟概述了不同的健康保險選項，然後介紹了發現更多選項並申請的方法。

首先，了解您所在的監獄是否有提前釋放計劃。如果有，詢問您可如何參加以幫助確定您有資格獲得的健康保險，以及確認他們是否可以協助您申請健康保險。

有哪些選項？我如何及在哪裡申請？

Medicaid

- Medicaid 是面向合資格的低收入成年人、兒童、孕婦、老年人及殘疾人提供的免費或低價健康保險。
- 許多被監禁或即將獲釋的人（包括沒有孩子的成年人），都有資格根據其收入獲得 Medicaid。
- Medicaid 中的牙科保險取決於您所在的州。可能有提供急診保險或更多的治療。註冊後查看您的計劃進行了解。
- 您可獲得更多資訊並申請 Medicaid，方法是造訪 [Medicaid.gov](https://www.Medicaid.gov) 「州概覽」網頁，然後在下拉式選單中點選您所在的州，以存取州特定的資訊，從而確認您是否合資格及如何註冊：[medicaid.gov/state-overviews/index.html](https://www.Medicaid.gov/state-overviews/index.html)。許多懲教機構提供直接協助，以便在獲釋之前或之後幫助居民申請 Medicaid 並確認是否符合 Medicaid 資格。

技巧：即使您之前申請了 Medicaid 但不符合要求，您現在也可能符合資格。此外，以前被寄養的年輕人在 26 歲之前都有資格參加 Medicaid，而無論他們目前住在哪個州。



- 取決於您所在的州，您可能在被監禁期間參加 Medicaid 以獲得某些服務。在被監禁期間參加 Medicaid，有助於您在獲釋後更早獲得福利。盡早詢問健康保險的事情。
- 如果您認為您可能符合 Medicaid 的要求但您尚未被錄取，則嘗試在您獲釋前開始申請或遞交您的申請。如果您已參加 Medicaid，則透過向州 Medicaid 機構確認您的狀態來確保您仍在參加。還需確保您在獲釋後可立即享受您的福利。了解更多資訊：www.medicaid.gov/about-us/beneficiary-resources/index.html。
- 如果您認為您已參加 Medicaid 但沒有卡，則要求您所在州的 Medicaid 機構提供一份您的 Medicaid 卡的副本。在此了解如何更換您的 Medicaid 卡：www.medicaid.gov/faq/how-do-i-replace-my-medicaid-card/index.html。
- 詳細了解在您所在州加入 Medicaid 的要求：www.medicaid.gov/about-us/beneficiary-resources/index.html#statemenu。

Medicare

- Medicare 是面向 65 歲及以上或者具有合資格殘疾或終末期腎病的人提供的健康計劃。
- Medicare 可包括原始的 Medicare，其中包含 A 部分（醫院保險）和 B 部分（醫療保險），如醫生就診。
- Medicare 還包括 Medicare 優選計劃、Medicare 藥物計劃等 Medicare 健康計劃以提供其他付款。
- 若要申請，請造訪 Medicare.gov。
- 您可在監禁結束後的特定時間註冊。請參閱第 18 頁，了解更多詳情。這包括您獲釋的第二天，因此現在就審查並提前規劃。
- 要獲得申請方面的幫助，請聯絡您所在區域的當地資深健康保險計劃顧問，以幫助您選擇及參加計劃。要尋找您附近的 SHIP 顧問，請造訪：<https://www.shiphelp.org/>。
- 造訪 Medicare.gov「獲得支付費用的幫助」網頁：<https://www.medicare.gov/basics/costs/help>。
- 在大多數情況下，原始的 Medicare 將不承保視力或牙科服務。但是，一些 Medicare 優選計劃（C 部分）提供原始的 Medicare 不承保的額外福利，如視力、聽力或牙科。請聯絡計劃以獲得更多資訊。
- 詳細了解參加 Medicare 的要求：www.medicare.gov/basics/get-started-with-medicare/sign-up/ready-to-sign-up-for-part-a-part-b。

Medicare 與 Medicaid（亦稱為雙重資格）

- 如果您年滿 65 及以上，或患有殘疾**並且**您的收入有限，您可能同時符合 Medicare 和 Medicaid 的資格。
- 同時申請 Medicare 和 Medicaid。如果您符合此二者的資格，將免費或低價承保更多福利。
- 牙科和視力保險可能由您的 Medicaid 支付，具體取決於您所在的州和計劃。請聯絡計劃以了解所包含的內容。

HealthCare.gov（市場或您所在州的市場）

- HealthCare.gov 為聯邦和州營運的交易所提供私人健康保險，但也包括為符合資格的人支付保費的援助。有許多合資格的健康計劃可供您選擇。您可根據您的地區和需求購買計劃。
- 若要申請，請造訪 HealthCare.gov，以了解您是否有資格透過健康保險市場獲得一項計劃。

技巧：您不能在監獄服刑期間透過健康保險市場[®]購買健康保險。但是，從您獲釋的那天起，您有 60 天的時間來參加健康保險。

- 需要幫助？請致電 855-889-4325 或造訪：localhelp.healthcare.gov。
- 詳細了解市場所需的資訊：www.healthcare.gov/verify-information/documents-and-deadlines/。
- 有一些所有計劃必須符合的最低要求。一些計劃也可能承保牙科和視力福利。或者，您可查看單獨的牙科計劃。[在此了解更多資訊](#)。

以僱主為基礎的保險

- 還有其他私人健康保險選項。最常見的是以僱主為基礎的計劃。
- 當您找工作時，要問他們是否有包含健康保險的福利。如果是這樣，許多人將此用作其健康保險。並非每一份工作都提供健康保險，一定要問清楚。
- 牙科和視力保險將取決於您的計劃。請聯絡計劃或您的福利辦公室，以了解承保內容。

了解如何獲取保險所需的證件（包括出生證及社會保障卡）：

www.usa.gov/replace-vital-documents。



特殊考慮因素

您可能會因一些人群或一些生活經歷而獲得其他健康保險選項。此外，您可能也有資格獲得其他類型的幫助。如果您不確定，請提問以了解更多資訊。

其他保險選項

- 您是退伍軍人嗎？如果是，請聯絡退伍軍人管理局 (VA)，以確認您是否可透過 VA 獲得任何保險。了解更多資訊：<https://www.va.gov/>。
- 您是美洲印地安人或阿拉斯加原住民嗎？印第安人健康服務部 (IHS) 負責向美洲印地安人或阿拉斯加原住民提供聯邦健康服務。
 - 如果您有資格獲得 IHS 的服務，您應聯絡當地印第安人醫療保健提供者或造訪 www.ihs.gov。
 - 欲詳細了解符合 Medicaid、兒童健康保險計劃或市場資格的美國印第安人和阿拉斯加原住民的特殊規定，請造訪 healthcare.gov/tribal 或 go.cms.gov/AIAN。

其他類型的幫助：

- 開始申請您可能需要的其他福利的過程，包括臨時救助貧困家庭計劃 (TANF)，補充營養援助計劃 (SNAP)，附加保障收入 (SSI)，社會保障殘疾保險 (SSDI)，婦女、嬰兒和兒童特別補充營養計劃 (WIC)，低收入家庭能源援助計劃 (LIHEAP) 或其他服務。
- 您的機構或社會工作者可能能夠在您被獲釋之前或之後幫助您申請。
- 請造訪 <https://www.benefits.gov/> 以搜尋服務，或撥打 2-1-1 與您所在地區的人談論服務。

有關 Medicare 的更多資訊

使用特殊註冊期註冊原始的 Medicare

- 註冊開始於：您獲釋的第二天。註冊結束於：您獲釋的那個月後第 12 個月的最後一天。
 - 您的保險將從您註冊後第二個月開始。在某些情況下，您還可以在最多過去 6 個月內選擇保險開始日期。如果您選擇在過去開始承保，並且在獲釋後的前 6 個月內申請 Medicare：
 - 您的承保將從您監禁獲釋日期開始。
 - 您將負責支付 Medicare 保險費一直回到您的保險開始日期。
- 如果您選擇在過去開始承保，並且在獲釋後超過 6 個月申請 Medicare：
- 您的承保將在您註冊那個月前的 6 個月開始。
 - 您將負責支付 Medicare 保險費一直回到您的保險開始日期。
- 不會有延遲註冊罰款。

在一般註冊期內註冊原始的 Medicare

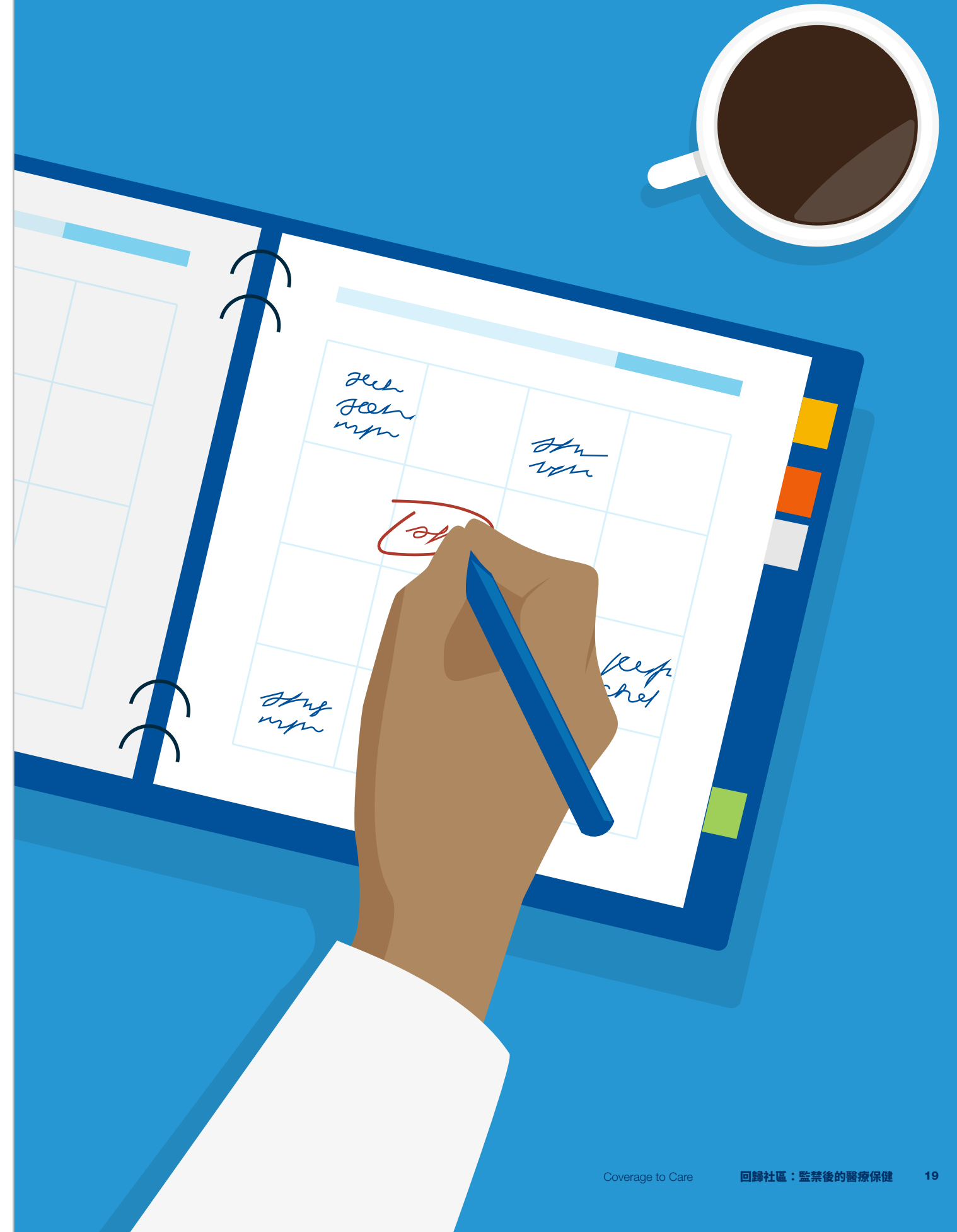
- 一般註冊期為 1 月 1 日至 3 月 31 日。
- 保險將從您註冊的第二個月開始。
- 您可能必須支付延遲註冊罰款，取決於您在監禁獲釋後為註冊而等待的時間。

加入 Medicare 優惠計劃、Medicare 藥物計劃 (D 部分) 或其他 Medicare 健康計劃

- 一般來說，您可以在獲釋後的前 2 個完整日曆月內註冊。

請記住：您必須在加入計劃前註冊 Medicare。獲得有關如何註冊的詳情。

要加入計劃，您可以：
 - 直接聯絡您要加入的計劃。
 - [線上加入計劃](#)。
 - 致電 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227)。TTY 使用者可以致電 1-877-486-2048。
- 保險將從計劃收到您申請的第二個月的第一天開始。
- 如果您未在註冊原始的 Medicare 後 63 天內（且您在此時間內沒有其他可用的處方藥保險）加入 Medicare 藥物計劃，您可能必須支付 D 部分延遲註冊罰款。



第 4 步：

使用您的健康保險

在您找到並註冊健康保險後，您將會想要考慮如何使用您的健康保險。

找到並註冊健康保險並非您旅程的終點。保持健康是一輩子的承諾。下一個重要步驟是找到可以了解並幫助您的醫療保健提供者，如醫生、護士及治療師。您可能希望聯繫到同伴支援專家，以審查您的健康需求清單，幫助您找到合適的醫療保健提供者，以及助您安排預約。

儘管您可以從許多不同的場所（包括急診科）獲得醫療保健服務，但最好是從了解您及您的需求的醫生（如家庭醫生）處獲得常規治療和服務。

您可以在全國各地的辦公室、診所、醫院及健康中心找到家庭醫生。根據您的健康保險及住處，您可能會在以下場所找到家庭醫生：

- 私人醫療小組及診所
- 流動救護站
- 門診部
- 聯邦合格健康中心
- 社區診所和免費診所
- 校區健康中心
- 印第安人健康服務、部落及都市印第安人健康計劃設施
- 退伍軍人事務部醫療中心及門診診所

使用出發前了解情況說明書，詳細了解何時為了滿足您的健康需求而使用初級治療及辦公室就診與何時去急診科。

下面是您可以為聯繫到服務而採取的一些措施：

- 在您獲釋後打算居住的地區尋找一個醫療保健提供者。請造訪 <https://findahealthcenter.hrsa.gov/>。
- 與您的醫療保健提供者安排預約。如需有關選擇提供者的技巧，請參閱：[cms.gov/files/document/roadmap-better-care-chinese.pdf](https://www.cms.gov/files/document/roadmap-better-care-chinese.pdf)。
- 需要精神健康、藥物或酒精方面的幫助嗎？請造訪 [FindSupport.gov](https://www.findsupport.gov) 以獲得幫助。

如果您需要聯繫到醫療保健及使用健康保險的更多幫助，您可能希望檢閱[改善醫療路線圖](#)，以獲得有關共付額、去處及如何參加您的治療的更多資訊。



資源

重返資源

全國重返資源中心 (NRRC) 是全國範圍內重返的主要資訊和指導來源。NRRC 將開發資源和工具，促進資訊交流，並為重返提供支援。請造訪 nationalreentryresourcecenter.org 或致電 866-536-8686，以獲得以下方面的幫助：

- 重返系統
- 出獄後重新融入社區
- 建立或改善重返計劃和政策
- 參加重返服務和流程

HHS 少數族裔辦公室 (OMH) 健康保險：

- **有關健康保險市場® 的技巧：** 1-800-318-2596 或 healthcare.gov/quick-guide/one-page-guide-to-the-marketplace
- **Medicaid 和 CHIP 保險：** 1-800-318-2596 或 healthcare.gov/medicaid-chip/getting-medicaid-chip
- **Medicare 入門：** 1-800-633-4227 或 medicare.gov/basics/get-started-with-medicare

尋找服務提供者

https://findahealthcenter.hrsa.gov/Additional_Support

其他幫助

- **被監禁人士的健康保險：** 1-800-318-2596 或 healthcare.gov/incarcerated-people
- **被監禁及最近獲釋的消費者：** 1-800-318-2596 或 cms.gov/marketplace/technical-assistance-resources/incarcerated-and-recently-released-consumers.pdf
- **SAMHSA 治療定位系統：** 1-800-662-HELP (4357) 或 findtreatment.samhsa.gov
- **SAMHSA 資源：** 1-800-662-4357 或 www.samhsa.gov/find-support TTY：1-800-487-4889 / 用短訊將您的郵政編碼傳至：435748
- **211：** www.211.org 此全國性免費熱線每年 365 天、一周七天、一天 24 小時面向英語及其他 180 種語言的使用者開放，將需要幫助的個人與社區組織聯繫起來。請致電 211 以聯繫到接受過培訓的社區專家，他們可幫助您找到當地資源及服務，以滿足您的健康等需求。您可在此找到當地的 211：www.211.org/about-us/your-local-211





go.cms.gov/c2c

由美國衛生與公共服務部支付

修訂日期：2024 年 4 月

出版物編號 12214-C

此出版物是 Medicare 與 Medicaid 服務中心和美國司法部司法項目辦公室公共努力的結果。