

ความช่วยเหลือในภาวะวิกฤต



การให้กำลังใจคนที่คุณรักใน การฟื้นฟูความผิดปกติด้าน สุขภาพจิต



การฆ่าตัวตายเป็นปรากฏการณ์ระดับโลกที่ส่งผลกระทบต่อผู้คนในทุกภูมิภาค ตามข้อเท็จจริง การฆ่าตัวตายเป็นหนึ่งในสาเหตุการตายอันดับต้น ๆ ของโลก ในทุก 100 คนที่เสียชีวิต¹ จะมีอยู่หนึ่งรายที่ตายเพราะเหตุนี้ และแต่ละกรณีมีการพยายามปลิดชีพตนเองมากกว่า 20 ครั้ง²

อาการผิดปกติทางจิตมักถูกเชื่อมโยงกับผู้คิดหรือพยายามที่จะฆ่าตัวตาย องค์การอนามัยโลก (WHO) ประเมินการว่าคนกว่า 280 ล้านคนทั่วโลกในทุกช่วงอายุมีภาวะซึมเศร้าซึ่งเป็นสาเหตุอันดับแรกของความพิการทั่วโลกและเป็นความผิดปกติที่สามารถนำไปสู่การฆ่าตัวตาย³ ภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวล (เป็นความเสี่ยงของการฆ่าตัวตายเช่นกัน) เพิ่มขึ้นมากกว่า 25% ในเฉพาะปีแรกของการเกิดโรคระบาดใหญ่⁴

ถึงแม้ว่าประชากรเกือบหนึ่งพันล้านคนทั่วโลกมีสภาพความผิดปกติด้านสุขภาพจิต แต่บ่อยครั้งเกินไปที่การแสวงหาและเข้ารับการดูแลนั้นมีอุปสรรคอย่างเห็นได้ชัด⁵ ทั่วโลก ผู้คนส่วนน้อยสามารถเข้าถึงบริการสุขภาพจิตที่มีคุณภาพ ยกตัวอย่างเช่น:

- ทุกประเทศมีช่องว่างที่กว้างเกี่ยวกับการให้บริการสำหรับผู้มีภาวะซึมเศร้า แม้แต่ในประเทศที่มีรายได้สูง ก็มีผู้ป่วยโรคซึมเศร้าเพียงหนึ่งในสามรายเท่านั้นที่ได้รับการดูแลสุขภาพจิตอย่างเป็นทางการ และการรักษาขั้นต่ำที่เพียงพอสำหรับโรคซึมเศร้านั้นอยู่ในช่วงตั้งแต่ 23% ในประเทศที่มีรายได้สูงลงไปจนถึง 3% ในประเทศที่มีรายได้ต่ำและปานกลาง⁶
- ในบรรดาผู้ป่วยโรคจิตทั่วโลกมี 71% ที่ไม่ได้รับการดูแลสุขภาพจิต⁷
- ในประเทศที่มีรายได้ต่ำและปานกลาง ผู้ที่มีความผิดปกติทางจิตและมีการใช้สารเสพติดกว่า 75% ไม่ได้รับการรักษาอาการของพวกเขา⁸

การถูกประณามเป็นอุปสรรคที่สำคัญอีกประการหนึ่ง ในความเป็นจริง การถูกประณาม การเลือกปฏิบัติ และการละเมิดสิทธิมนุษยชนต่อผู้ที่มีความผิดปกติด้านสุขภาพจิตเกิดขึ้นไปทั่วชุมชนและระบบการดูแลในทุกที่ และมี 20 ประเทศที่กำหนดให้การพยายามฆ่าตัวตายเป็นสิ่งผิดกฎหมาย⁹

แต่ก็ยังมี ความหวัง องค์การระหว่างประเทศ เช่น WHO และ UNICEF และองค์กรระดับประเทศอีกหลายแห่ง กำลังเสริมสร้างความตระหนักรู้ในทั่วโลกเกี่ยวกับสุขภาพจิตและสภาวะที่ดี พยายามจัดหาทรัพยากรให้มากขึ้น ซึ่งมีการดำเนินการอยู่ในขณะนี้

ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น คนส่วนใหญ่ที่ได้รับการวินิจฉัยว่ามีอาการป่วยทางจิตสามารถเรียนรู้ที่จะประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานและใช้ชีวิตตามสภาพของตน ด้วยแผนการดูแลที่ถูกต้องและการปฏิบัติตามแผนดังกล่าว ปัจจัยสำคัญในความสำเร็จของคนเหล่านี้คือ การได้รับความเข้าใจและกำลังใจจากผู้ที่เกี่ยวข้องพวกเขา

ต่อไปนี้เป็นวิธีการบางอย่างที่คุณสามารถทำในส่วนของคุณเพื่อช่วยคนที่คุณห่วงใยซึ่งมีความผิดปกติด้านสุขภาพจิตในเส้นทางการฟื้นฟูสุขภาพของพวกเขา:



มองที่ 'ภาพรวม' อยู่เสมอ

รับรู้ว่าความผิดปกติด้านสุขภาพจิตอาจเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์ (เช่น เกิดขึ้นในช่วงเวลาที่มีความไม่แน่นอน วิกฤตการณ์ หรือเหตุการณ์ที่เปลี่ยนแปลงชีวิต) หรือเป็นอาการเรื้อรัง (เช่น การมีความผิดปกติมานานสามเดือนขึ้นไป) บางคนอยู่กับความเจ็บป่วยเรื้อรังทางจิตตลอดชีวิต นอกจากนี้ ความผิดปกติด้านสุขภาพจิตตามสถานการณ์ที่ไม่ได้รับการรักษา อาจกลายเป็นความเจ็บป่วยเรื้อรังทางจิตได้

ไม่ว่าจะเป็นแบบใด สุขภาพจิตส่งผลต่อสุขภาพที่ดีด้านอารมณ์ จิตใจ และสังคมของตัวบุคคล และมีผลต่อวิถีคิด ความรู้สึก และการกระทำ นอกจากนี้ยังมีผลต่อวิถีที่บุคคลผู้นั้นทำหน้าที่ในแต่ละวัน ต่อวิถีจัดการกับความเครียด การสัมผัสสัมพันธ์กับผู้อื่น และการตัดสินใจ¹⁰ ด้วยเหตุนี้ คนที่คุณรักอาจแสดงออกและ/หรือตอบสนองในลักษณะที่ยากต่อการเข้าใจหรือรับมือ หากยังไม่ได้รับการดูแล ควรสนับสนุนให้บุคคลผู้นั้นเข้ารับความช่วยเหลือ

โดยสามารถปรึกษากับผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตและ/หรือผู้ให้บริการทางการแพทย์ที่สามารถช่วยรักษา หากเป็นไปได้ นอกจากนี้ยังสามารถติดต่อผู้สนับสนุนหรือองค์กรกลุ่มสนับสนุนที่สามารถเชื่อมโยงพวกเขาเกี่ยวกับทรัพยากรหรือบริการที่มีอยู่



อดทนกับการฟื้นฟู

การกำหนดแผนการวินิจฉัยและการรักษาที่เหมาะสมเพื่อตอบสนองความต้องการเฉพาะของแต่ละบุคคลต้องใช้เวลา ทั้งนี้ "ไม่มีการรักษา" แบบเดียวที่เหมาะสมกับทุกคน" แม้แต่ผู้ที่มีสภาพแบบเดียวกัน การประเมินที่สมบูรณ์จากผู้ให้การดูแลที่ได้รับการรับรองถือเป็นเรื่องสำคัญ เพราะมีสภาวะที่แตกต่างกันมากมายอาจแสดงออกด้วยสัญญาณหรืออาการที่คล้ายคลึงกัน นอกจากนี้ สิ่งสำคัญคือบุคคลผู้นั้นต้องได้รับการประเมินทางการแพทย์อย่างครบถ้วนสมบูรณ์จากผู้ดูแลสุขภาพ เพื่อให้แน่ใจว่าอาการต่าง ๆ นั้นไม่เกี่ยวข้องกับความเจ็บป่วย

โดยปกติแล้ว แผนการรักษาจะรวมถึงการช่วยเหลือตนเอง จิตบำบัด การใช้ยา หรือการเยียวยาแบบผสมผสาน ซึ่งจะขึ้นอยู่กับความผิดปกติด้านสุขภาพจิตและความรุนแรงของอาการ เพื่อเพิ่มความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับอาการและสิ่งที่จะต้องพบเจอ ให้ค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับความเป็นมาควบคู่กันไป โดยใช้แหล่งข้อมูลทางคลินิกที่เชื่อถือได้

ในส่วนของคุณ ให้พยายามอย่างเต็มที่ในการส่งเสริมให้คนที่คุณรักทำตามแผนการรักษา ฟังทราบว่าเส้นทางการฟื้นฟูเป็นกระบวนการต่อเนื่องที่มีทั้งความก้าวหน้าและความล้มเหลว การดำเนินการตามแผนการรักษาจะใช้เวลาพอสมควร เนื่องจากผู้ป่วยต้องผ่านการบำบัดเพื่อเรียนรู้วิธีรับมือและจัดการกับอาการของตน สร้างความคุ้นเคยกับวิถีชีวิตแบบใหม่ และปรับตัวให้เข้ากับยาที่ใช้อยู่ สิ่งที่คุณทำได้คือการทำดีที่สุดเพื่อคนที่คุณรักและตัวคุณเอง แต่ขอให้เชื่อมั่นว่ากำลังใจและความช่วยเหลือของคุณจะเป็นประโยชน์



สนใจและให้ความเคารพ

บ่อยครั้งเมื่อมีคนรู้ว่าตนเองมีอาการป่วยทางจิต ไม่ว่าจะ เป็นแบบตามสถานการณ์หรือแบบเรื้อรัง ที่เป็นอุปสรรคต่อการเห็นคุณค่าในตนเองและต้องได้รับการเอาใจใส่ ให้พูดคุยและถามถึงสารทุกข์สุกดิบของพวกเขา โดยจะทำให้พวกเขารู้ว่าคุณห่วงใย หากพวกเขาไม่ต้องการพูดถึงเรื่องนี้ ก็ให้พวกเขารู้ว่าไม่เป็นไร และคุณพร้อมเสมอที่จะรับฟังเมื่อพวกเขาพร้อมที่จะพูดคุย

ถ้าพวกเขาระบายความรู้สึกออกมา ให้ฟังโดยไม่ออกความเห็นตัดสิน เตรียมตัวให้พร้อมว่าคุณอาจเข้าใจได้ยากกว่าพวกเขากำลังประสบกับอะไร และพวกเขาอาจตัดสินใจเกี่ยวกับวิธีการรักษาและฟื้นฟูของตนเองที่ต่างจากสิ่งที่คุณคิดว่าควรทำหากอยู่ในสถานการณ์เช่นนั้น กล่าวอีกนัยหนึ่ง หลีกเลี่ยงการแทรกแซงด้วยคำแนะนำที่พวกเขาไม่ได้ขอ หรือก้าวเข้าไปการตัดสินใจหรือการแก้ปัญหาของพวกเขา

อย่าลืมว่าคุณอยู่เคียงข้างเพื่อช่วยให้พวกเขาผ่านเรื่องนี้ไปได้ ไม่ใช่ไปสั่งการเกี่ยวกับทางเลือกของเขา ฟังจดจำว่า เพื่อผลการรักษาที่ดีที่สุด สิ่งสำคัญคือบุคคลนั้นจะต้องรู้สึกทุ่มเทและสามารถควบคุม (ตามกำลังความสามารถที่ดีที่สุดของพวกเขา) การตัดสินใจและกระบวนการฟื้นฟูของตนเอง



มุ่งเน้นที่ตัวบุคคล

คนที่คุณห่วงใยอาจไม่เข้าใจอย่างถ่องแท้ว่าคุณกำลังพยายามช่วยเหลือพวกเขาอย่างไร หรือคุณกำลังพบกับอะไรบ้าง ซึ่งขึ้นอยู่กับสภาพและความรุนแรงของโรค ถึงกระนั้น ขอให้คุณพยายามอย่างเต็มที่ที่จะแยกสภาพที่เป็นอยู่ออกจากตัวบุคคล ในขณะที่คุณรักกำลังเรียนรู้ที่จะรับมือกับความเจ็บป่วยทางจิต แต่ตัวพวกเขาเองนั้นไม่ใช่ความเจ็บป่วยทางจิต ขอให้คุณพยายามอย่างเต็มที่ที่จะอยู่เคียงข้างและทะนุถนอมความรู้สึกมีตัวตนและความเป็นบุคคลของพวกเขา มองหาวิธีที่จะอยู่เคียงข้างและให้กำลังใจโดยไม่ให้เน้นที่สภาพอาการ เช่น ชวนออกไปเดินเล่น ทานอาหารร่วมกัน หรือทำอย่างอื่นทั้งสองฝ่ายสามารถสนุกได้ในขณะที่ใช้เวลาร่วมกัน นอกจากนี้ ให้พวกเขารู้สึกถึงความเป็นบุคคล ถึงความผูกพันและมิตรภาพที่มีร่วมกัน พูดคุยกับเขาถึงสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของคุณ เช่นเดียวกับที่คุณทำกับเพื่อนคนอื่นหรือคนที่ใส่ใจ



ดูแลตัวเอง

หากคุณเป็นผู้ดูแลหลักหรือเป็นที่ต้องการพึ่งพาอย่างยิ่งในกระบวนการฟื้นฟูของบุคคลนั้น อย่าลืมดูแลตัวเองด้วย ซึ่งอาจหมายถึงการให้เวลากับตัวเอง นอนหลับให้สนิท รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และออกกำลังกาย ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับบทบาทหน้าที่ของคุณ หากคุณเป็นผู้ดูแลหลักของบุคคลนั้น ให้หาวิธีที่คุณจะช่วยให้เขาพึ่งพาตนเองได้มากขึ้น เช่น ให้เขาจดในปฏิทินหรือตั้งเวลาเตือนสำหรับเวลาทานยาหรือการนัดบำบัดครั้งต่อไป นอกจากนี้ หากเป็นไปได้ ให้ช่วยแบ่งความรับผิดชอบกับคนอื่น ๆ ในครอบครัว หรือกับกลุ่มบุคคลที่อยู่ในข่ายความช่วยเหลือ



หาเหตุผลแห่งความหวังและเก็บรักษาไว้

บางครั้งความผิดปกติด้านสุขภาพจิตอาจทำให้รู้สึกท้อแท้หรือยากเกินจะทนไหว แต่การที่ยังคงมีความหวังเป็นสิ่งสำคัญยิ่งยวดในกระบวนการฟื้นฟู สำหรับคุณและคนที่คุณรัก การเข้าร่วมกลุ่มสนับสนุนและฟังเรื่องราวการฟื้นฟูของผู้อื่นก็อาจเป็นประโยชน์ การทำเช่นนี้สามารถช่วยให้คุณเข้าใจได้ถ่องแท้ว่าจะต้องพบเจอกับอะไร และคนอื่น ๆ รับมือกับเรื่องแบบนี้ได้อย่างไรในเส้นทางการฟื้นฟูของพวกเขา

ตลอดเส้นทางการฟื้นฟูนี้ จงวางใจ ความหวังยังมีอยู่ คนส่วนใหญ่ที่ได้รับการวินิจฉัยว่ามีอาการป่วยทางจิตสามารถเรียนรู้ที่จะประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานและใช้ชีวิตตามสภาพของตน ด้วยแผนการดูแลที่ถูกต้องและการปฏิบัติตามแผนดังกล่าว



แหล่งข้อมูล:

1. World Health Organization. WHO highlights urgent need to transform mental health and mental health care.

[who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care](https://www.who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care)

เปิดในหน้าต่างใหม่ อัปเดตล่าสุดเมื่อ 17 มิถุนายน 2022. เข้าถึงข้อมูลเมื่อ 19 กรกฎาคม 2022.

2. World Health Organization. Suicide Prevention.

[who.int/health-topics/suicide](https://www.who.int/health-topics/suicide)

เปิดในหน้าต่างใหม่ เข้าถึงข้อมูลเมื่อ 21 กรกฎาคม 2022.

3. World Health Organization. Depression.

[who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression)

เปิดในหน้าต่างใหม่ อัปเดตล่าสุดเมื่อ 13 กันยายน 2021. เข้าถึงข้อมูลเมื่อ 21 กรกฎาคม 2022.

4. World Health Organization. WHO highlights urgent need to transform mental health and mental health care.

[who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care](https://www.who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care)

เปิดในหน้าต่างใหม่ อัปเดตล่าสุดเมื่อ 17 มิถุนายน 2022. เข้าถึงข้อมูลเมื่อ 19 กรกฎาคม 2022.

5. Ibid.

6. Ibid.

7. Ibid.

8. World Health Organization. WHO Special Initiative for Mental Health.

[who.int/initiatives/who-special-initiative-for-mental-health](https://www.who.int/initiatives/who-special-initiative-for-mental-health)

เปิดในหน้าต่างใหม่ เข้าถึงข้อมูลเมื่อ กรกฎาคม 2022.

9. World Health Organization. WHO highlights urgent need to transform mental health and mental health care.

[who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care](https://www.who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care)

เปิดในหน้าต่างใหม่ อัปเดตล่าสุดเมื่อ 17 มิถุนายน 2022. เข้าถึงข้อมูลเมื่อ 19 กรกฎาคม 2022.

10. Mentalhealth.gov. What is mental health?

[mentalhealth.gov/basics/what-is-mental-health](https://www.mentalhealth.gov/basics/what-is-mental-health)

เปิดในหน้าต่างใหม่ อัปเดตล่าสุดเมื่อ 28 กุมภาพันธ์ 2022. เข้าถึงข้อมูลเมื่อ 18 กรกฎาคม 2022.

World Health Organization. Suicide.

[who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide)

Opens in a new window. อัปเดตล่าสุดเมื่อ 17 มิถุนายน 2021. เข้าถึงข้อมูลเมื่อ 19 กรกฎาคม 2022.

World Health Organization. Depression is common.
[who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression)

เปิดในหน้าตาใหม่ อัปเดตล่าสุดเมื่อ 13 กันยายน 2021. เข้าถึงข้อมูลเมื่อ 19 กรกฎาคม 2022.

World Health Organization. World Mental Health Day: an opportunity to kick-start a massive scale-up in investment in mental health.

[who.int/news/item/27-08-2020-world-mental-health-day-an-opportunity-to-kick-start-a-massive-scale-up-in-investment-in-mental-health](https://www.who.int/news/item/27-08-2020-world-mental-health-day-an-opportunity-to-kick-start-a-massive-scale-up-in-investment-in-mental-health)

เปิดในหน้าตาใหม่ อัปเดตล่าสุดเมื่อ 27 สิงหาคม 2020. เข้าถึงข้อมูลเมื่อ 18 กรกฎาคม 2022.

Rethink mental illness. Recovery.

rethink.org/advice-and-information/living-with-mental-illness/treatment-and-support/recovery/

เปิดในหน้าตาใหม่ เข้าถึงข้อมูลเมื่อ 15 กรกฎาคม 2022.

NAMI. Supporting recovery.

nami.org/Your-Journey/Family-Members-and-Caregivers/Supporting-Recovery

เปิดในหน้าตาใหม่ เข้าถึงข้อมูลเมื่อ 15 กรกฎาคม 2022.

NAMI. Treatments.

nami.org/About-Mental-Illness/Treatments

เปิดในหน้าตาใหม่ เข้าถึงข้อมูลเมื่อ 15 กรกฎาคม 2022.

Mind. Mental health problems – an introduction.

mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/mental-health-problems-introduction/recovery/

เปิดในหน้าตาใหม่ อัปเดตล่าสุดเมื่อ ตุลาคม 2017. เข้าถึงข้อมูลเมื่อ 15 กรกฎาคม 2022.



หากคุณมีความคิดที่จะทำร้ายตนเองหรือผู้อื่น หรือทราบว่ามีผู้ที่มีความคิดดังกล่าว โปรดขอความช่วยเหลือในทันที หากคุณหรือคนที่คุณรู้จักกำลังตกอยู่ในอันตราย ขอให้โทรแจ้งเหตุด่วนเหตุร้ายที่หมายเลข **191** หรือไปยังห้องฉุกเฉินของโรงพยาบาลที่ใกล้ที่สุด หากต้องการติดต่อผู้ให้คำปรึกษายามวิกฤตที่ผ่านการฝึกอบรมแล้ว โปรดโทรปรึกษาสายด่วนสุขภาพจิตที่ **1323** นอกจากนี้ คุณยังสามารถส่งข้อความไปที่เพจเฟซบุ๊ก **1323 ปรึกษาปัญหาสุขภาพจิต** สายด่วนสุขภาพจิตให้บริการตลอด 24 ชั่วโมงโดยไม่มีค่าใช้จ่ายและเก็บรักษาข้อมูลเป็นความลับ*



ความช่วยเหลือในภาวะวิกฤตยามที่คุณต้องการ

โปรดไปที่ optumeap.com/criticalsupportcenter สำหรับทรัพยากรและข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับความช่วยเหลือในภาวะวิกฤต

Optum

หากคุณมีความคิดที่จะทำร้ายตนเองหรือผู้อื่น หรือทราบว่ามีผู้ที่มีความคิดดังกล่าว โปรดขอความช่วยเหลือในทันที หากคุณหรือคนที่คุณรู้จักกำลังตกอยู่ในอันตราย ขอให้โทรแจ้งเหตุด่วนเหตุร้ายที่หมายเลข 191 หรือไปยังห้องฉุกเฉินของโรงพยาบาลที่ใกล้ที่สุด หากต้องการติดต่อผู้ให้คำปรึกษายามวิกฤตที่ผ่านการฝึกอบรมแล้ว โปรดโทรปรึกษาสายด่วนสุขภาพจิตที่ 1323 นอกจากนี้ คุณยังสามารถส่งข้อความไปที่เพจเฟซบุ๊ก 1323 ปรึกษาปัญหาสุขภาพจิต สายด่วนสุขภาพจิตให้บริการตลอด 24 ชั่วโมงโดยไม่มีค่าใช้จ่ายและเก็บรักษาข้อมูลเป็นความลับ*

*สายด่วนสุขภาพจิตให้บริการปรึกษาปัญหาเป็นภาษาไทยสำหรับผู้ติดต่อผ่านโทรศัพท์หมายเลข 1323

ไม่ควรใช้โปรแกรมนี้ในการฉุกเฉินหรือเมื่อจำเป็นต้องมีการดูแลเร่งด่วน ในกรณีฉุกเฉิน โปรดโทรติดต่อ 191 หรือไปยังห้องฉุกเฉินของสถานพยาบาลที่ใกล้ที่สุด โปรแกรมนี้ไม่ใช่สิ่งทดแทนการดูแลจากแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญ โปรดปรึกษาแพทย์ของคุณเกี่ยวกับความจำเป็นในด้าน การดูแลสุขภาพ การรักษา หรือยาโรค เพื่อหลีกเลี่ยงผลประโยชน์ที่อาจเกิดขึ้น จะไม่มีการให้คำปรึกษาด้านกฎหมายในเรื่องที่อาจเกี่ยวข้องกับการดำเนินคดีตามกฎหมายต่อ Optum, บริษัทในเครือ หรือหน่วยงานใดก็ตามที่ผู้โทรกำลังได้รับการเหล่านี้ ไม่ว่าจะโดยตรงหรือโดยอ้อม (เช่น นายจ้าง หรือแผนประกันสุขภาพ) โปรแกรมและส่วนประกอบในโปรแกรมนี้อาจใช้ไม่ได้ในบางพื้นที่หรือกับกลุ่มบางขนาด ซึ่งอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ อาจมีข้อยกเว้นและข้อจำกัดด้านการคุ้มครอง

Optum® เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนของ Optum, Inc. ในสหรัฐอเมริกาและเขตการปกครองอื่น ๆ ชื่อแบรนด์หรือชื่อผลิตภัณฑ์อื่น ๆ ทั้งหมดเป็นเครื่องหมายการค้าหรือเครื่องหมายจดทะเบียน หรือเป็นกรรมสิทธิ์ของผู้เป็นเจ้าของนั้น Optum เป็นผู้ว่าจ้างที่ให้โอกาสการจ้างงานอย่างเท่าเทียมกัน

© 2023 Optum, Inc. สงวนลิขสิทธิ์ WF8463081 223388-092022 OHC