



# HOW TO GET MENTAL HEALTH CARE

It's common for mental wellness to be affected by cancer and its treatment. There are trained specialists available to help you manage challenges in life and keep healthy relationships. These professionals can offer support before, during and after treatment to promote your mental well being.

Most insurance plans don't require a prior authorization or a referral from your current doctor for mental health services. Below are the steps you can take to connect with services within your insurance and close to your home.

## If you have commercial insurance such as Aetna or BlueShield:

- Call your insurance company & ask the following questions:
  - Is outpatient mental health services a covered benefit?
  - Is there a co-payment to see an in-network mental health provider?
  - Is a referral needed?
  - What is the contact information for some providers within 10 miles of my home or workplace?
- Call the provider(s)
  - Confirm they accept your insurance & verify office address
  - Schedule an appointment

## If you have Medi-Cal:

- Call your financial counselor to find out if you have a Medi-Cal HMO or straight Medi-Cal.
- If you have a Medi-Cal HMO such as LA Care, contact the HMO directly for a list of providers. The phone number will be on your insurance card.
- If it's straight Medi-Cal, call the mental health access line:
  - **Los Angeles: 1(800) 854-7771**
  - **Riverside County: 1(800) 706-7500**
  - **San Bernardino County: 1(888) 743-1478** or (909) 386-8256

## If you have Medicare:

- A list of out-patient mental health providers can be obtained two ways:
  - Calling MediCare directly at **1(800) Medicare** (1-800-633-4227) or
  - Online: <https://www.medicare.gov/physiciancompare/search.html>
- If you have Medicare and Medi-Cal, follow the instructions above for Medi-Cal.

It's important to find a provider you are comfortable with. It can help to have any questions ready before you meet the provider. Also, think about what you would like the provider to help you with. If you meet with a provider and don't feel it's a good fit, reconnect with your insurance company to see what your options are. Sometimes it takes several steps to get connected to the right mental health professional. If you need further assistance, your City of Hope healthcare team is here to help.

**Please contact your social worker directly 626-256-4673 ext.62282.**



# CÓMO OBTENER AYUDA PROFESIONAL PARA LA SALUD MENTAL

Es común que el cáncer y su tratamiento afecten su bienestar mental. Hay especialistas disponibles para ayudarle a afrontar los desafíos de la vida y a mantener su salud mental. Estos profesionales pueden ofrecer apoyo antes, durante y después del tratamiento con el fin de promover su bienestar mental.

La mayoría de los planes de seguro no requieren una autorización previa ni una remisión de su médico actual para obtener servicios de salud mental. A continuación hay medidas que usted puede tomar para conectarse con los servicios dentro de su seguro y cerca de su hogar.

## Si tiene un seguro comercial como Aetna o BlueShield:

- Llame a su compañía de seguro y pregunte lo siguiente:
  - ¿Los servicios de salud mental para pacientes ambulatorios son un beneficio cubierto?
  - ¿Hay algún copago por consultar a un proveedor de salud mental dentro de la red?
  - ¿Se necesita una remisión de mi médico?
  - ¿Cuál es la información de contacto de algunos proveedores que están a menos de 10 millas de mi hogar o lugar de trabajo?
- Llame a los proveedores.
  - Confirme que acepten su seguro y verifique la dirección del consultorio.
  - Haga una cita.

## Si tiene Medi-Cal:

- Llame a su asesor financiero para averiguar si usted tiene HMO Medi-Cal o solo Medi-Cal.
- Si tiene Medi-Cal HMO como LA Care, comuníquese con el HMO directamente para obtener una lista de proveedores. El número de teléfono se encuentra atrás de su tarjeta del seguro.
- Si es solo Medi-Cal, llame a la línea de acceso de salud mental:
  - **Los Angeles: 1(800) 854-7771**
  - **Riverside County: 1(800) 706-7500**
  - **San Bernardino County: 1(888) 743-1478** or (909) 386-8256

## Si tiene Medicare:

- Puede obtener una lista de proveedores de salud mental de dos maneras:
  - Por teléfono llamando directamente a Medicare al **1 (800) Medicare (1-800-633-4227)** o
  - Por internet: <https://www.medicare.gov/physiciancompare/search.html>
- Si tiene Medicare y Medi-Cal, siga las instrucciones que aparecen más arriba para Medi-Cal.

Es importante encontrar un proveedor con quien se sienta cómodo. Prepare una lista de preguntas antes de reunirse con el proveedor. Además, piense con que desea que el proveedor le ayude. Si se reúne con un proveedor y le parece que no es una buena opción, vuelva a comunicarse con su compañía de seguro para ver qué otras opciones tiene. A veces, conectarse con el profesional de salud mental adecuado implica tomar varias medidas. Si necesita asistencia adicional, el equipo de atención médica de City of Hope está aquí para ayudar. **Por favor, póngase en contacto con su trabajador social directamente llamando al 626-256-4673, ext. 62282.**