



خريف/شتاء 2019

كتيب الأعضاء

يمكنك الحصول على نسخة من كتيب الأعضاء أو دليل مقدم الرعاية من خدمات أعضاء برنامج Mercy Care Member Services دون أن تتحمل أي تكلفة. تتاح خدمات الأعضاء من يوم الإثنين إلى يوم الجمعة من الساعة 7 صباحًا إلى 6 مساءً على الرقم **602-263-3000** أو **1-800-624-3879** (TTY/TDD 711).

يمكنك أيضًا العثور على الكتيب والدليل على الموقع www.MercyCareAZ.org

اللقاحات تساعد في الحفاظ على صحتك

- جدري الماء
- القوباء المنطقية (للأعضاء من سن 50 وما فوق)
- فيروس الروتا
- التتanos - الدفتيريا - السعال الديكي (Tdap/DTap)
- المكورات الرئوية (PPV)
- شلل الأطفال (IPV)
- المكورات السحائية (نوعان)

يمكنك أنت وطبيبك مناقشة اللقاحات المناسبة لك في أثناء زيارتك الاعتيادية له. إذا لم تكن قد قمت بزيارتك السنوية، يمكنك الاتصال بخدمات أعضاء Mercy Care من الإثنين إلى الجمعة، من الساعة 7 صباحًا إلى الساعة 6 مساءً على الرقم **602-263-3000** أو **1-800-624-3879** (TTY/TDD 711). يمكننا مساعدتك في تحديد موعد.

من المهم للأشخاص من جميع الأعمار أن يتابعوا باستمرار لقاحاتهم. وإذا كنت بالغًا، فقد يتلاشى عمل اللقاحات التي تلقيتها وأنت طفل عندما تكبر. من المهم أن تظل متابعًا لجميع لقاحاتك للحماية من الأمراض ومساعدتك أنت وعائلتك على البقاء بصحة جيدة.

توصي مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) بأهمية الحصول على لقاحات لهذه الأمراض:

- الأنفلونزا
- السعال الديكي
- التتanos
- فيروس الورم الحليمي البشري (HPV)
- الحصبة، النكاف، الحصبة الألمانية (MMR)

الرعاية المتكاملة

تعني الرعاية المتكاملة أن العضو يحتاج إلى خطة صحية واحدة فقط للحصول على العناية بالعقل والجسم. يمكن لأعضاء Mercy Care الحصول على خدمات الصحة البدنية والسلوكية منا. لقد قدمنا خدمات صحية متكاملة لأعضائنا ورعاية طويلة الأمد منذ عام 2000، ولأعضاء RBHA SMI منذ عام 2014، ولأعضاء ACC لدينا منذ عام 2018. بدءًا من 1 أكتوبر 2019، سوف نقدم خدمات متكاملة لأعضاء DDD لدينا.

تعمل Mercy Care أيضًا على توسيع شبكات العيادات التابعة لـ Integrated Health Home (IHH). في هذه العيادات، يتم توفير الرعاية من فريق من المتخصصين في الصحة والرعاية يعمل جنبًا إلى جنب للتركيز على الشخص بالكامل. يعمل هذا الفريق على تمكين الأعضاء وتحسين صحتهم ورفاهيتهم.

يتوفر لأعضائنا الآن المزيد من الخيارات للحصول على خدمات الرعاية الجسدية والسلوكية والصحية من خطة صحية واحدة. نحن سعداء باختيارك Mercy Care. إذا كانت لديك أي أسئلة أو تحتاج إلى خدمات، فيمكنك الاتصال بخدمات الأعضاء من الساعة 7 صباحًا إلى 6 مساءً، من الإثنين إلى الجمعة، على الرقم 602-263-3000 أو 1-800-624-3879 (711 TTY/TDD).



البقاء بصحة جيدة بين فترات الحمل

3. تناول الفيتامينات المتعددة التي تحتوي على 400 ميكروجرام من حمض الفوليك كل يوم.
4. احصلي على مساعدة للتوقف عن التدخين وشرب الكحول وتعاطي المخدرات.
5. اخضعي لفحوصات طبية.
6. تناولي أطعمة صحية واحصلي على وزن صحي.
7. افعلي شيئًا نشيطًا كل يوم.
8. تجنب التعرض للمواد الكيميائية والمواد الضارة الأخرى في العمل والمنزل.
9. قللي من التوتر.

هل تفكرين في الحمل مرة أخرى؟ تحدثي إلى طبيبك حول المباشرة بين الولادات.

المصادر: "Birth Spacing and Birth Outcomes" from the March of Dimes; "9 Things to Do Before Getting Pregnant" from the March of Dimes

من المهم أن تبقيين بصحة جيدة بين فترات الحمل. إذا كنت قد أنجبت مؤخرًا، فقد ترغبين في التفكير في المباشرة بين الولادات. المباشرة بين الولادات هي الفترة بين حالات الحمل. بعد الولادة، من الجيد الانتظار لمدة 18 شهرًا على الأقل قبل الحمل التالي. قد يؤدي الانتظار لمدة 18 شهرًا إلى تقليل خطر انخفاض وزن المولود عند الولادة أو إنجاب طفل سابق لأوانه. قد يتعرض الأطفال الذين يعانون من انخفاض الوزن عند الولادة أو من الولادة المبكرة لمشاكل صحية أخرى، مثل الربو أو التأخر في النمو أو فقدان السمع والبصر. المباشرة بين حالات الولادة مفيدة لك ولجسمك، ومفيدة لطفلك أيضًا.

تسعة أشياء يجب القيام بها قبل الحمل

1. التخطيط لوقت إنجاب طفلك.
2. استخدم أداة لتنظيم النسل حتى تكوني مستعدة للحمل.

خدمات اللغة والترجمة

يمكن لبرنامج Mercy Care مساعدتك في الحصول على مترجم عبر الهاتف أو مترجم للغة الإشارة، لمساعدتك في أثناء زيارات الرعاية الصحية، وذلك دون مقابل. إذا كنت تحتاج إلى مساعدة بلغتك أو كنت أصم أو تعاني من مشاكل بالسمع، فاتصل بخدمات الأعضاء للحصول على مترجم عبر الرقم 602-263-3000 أو 1-800-624-3879 (711 TTY/TDD).

الانتحار: معرفة العلامات التحذيرية والحصول على المساعدة



هل يمكنك معرفة ما إذا كان شخص ما تهتم به يفكر بالانتحار؟

معظم الأشخاص الذين ينتحرون ليسوا متأكدين من رغبتهم في الموت، ويريدون المساعدة على العيش. غالبًا ما تكون الأفكار الانتحارية نتيجة لألم عاطفي ورغبة في إنهاء هذا الألم.

الانتحار لا يميز بين الناس. الناس من جميع الأعمار والأجناس والأعراق والخلفيات العرقية ومن جميع نواحي الحياة يمكن أن تراودهم أفكار عن الانتحار. إذا كنا أكثر وعياً وإدراكاً، فيمكننا مساعدة أصدقائنا وأفراد الأسرة وزملاء العمل وغيرهم ممن قد يفكرون في الانتحار.

ما الذي يجب ملاحظته

من المهم أن تعرف العلامات التحذيرية وأن تأخذها على محمل الجد دائماً، وخاصة عندما يتحدث شخص ما عن الانتحار. جميع الأشخاص تقريباً الذين لديهم أفكار عن الانتحار يوجهون «دعوات»، على الرغم من أنها قد لا تكون دائماً واضحة أو مباشرة.

في بعض الأحيان، تمثل تلك الدعوات أفعالاً. قد يتخلى الشخص عن أشياء مهمة لديه أو يكتب وصية. العلامات الأخرى يمكن أن تكون لفظية. على سبيل المثال، قد يقولون عبارات مثل «إذا رأيتك مجدداً» أو «سأكون أفضل حالاً إذا توفيت» أو «لا يوجد مخرج». قد يتحدثون أيضاً عن المشاعر، مثل القلق وأحداث الحياة التي يتعرضون لها، مثل فقدان علاقة أو وفاة أحد أحبائهم أو معاناتهم من مشكلات دراسية.

هناك علامات تحذيرية أخرى يجب أخذها على محمل الجد أيضاً. التمس الحصول على مساعدة إذا قام شخص ما بما يلي:

- البحث عن مسدسات، حبوب، سكاكين أو أي شيء آخر يمكن استخدامه للانتحار
- الهوس بالموت - على سبيل المثال، قد يكتبون قصائد عن الموت
- يبدو عليه اليأس أو الشعور بأنه واقع في فخ
- تبدو عليه كراهية الذات أو الشعور بالخزي
- يميل إلى تدمير الذات أو التهور
- ينسحب من جلسات الأسرة والأصدقاء
- يعاني من تغييرات مزاجية حادة

إذا كنت ترغب في أن تكون على دراية أكبر بالأمر، يمكنك حضور إحدى الجلسات التدريبية المجانية التي نجرها حول منع الانتحار. تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني: <https://mercycaresafetalk.eventbrite.com> أو <https://mercycaresist.eventbrite.com> للحصول على قائمة بمواعيد الجلسات التدريبية القادمة.

- يقول وداعاً كما لو أنه لن تتم رؤيته مرة أخرى
- يعمل على ترتيب شؤونه - على سبيل المثال، يكتب وصية
- يجب أن تدرك أيضاً أن بعض الأشخاص أكثر عرضة للانتحار من غيرهم. تتضمن عوامل الخطر ما يلي:
- مشاكل الصحة العقلية (مثل الاكتئاب)، وإدمان الكحول أو تعاطي المخدرات
- محاولات الانتحار السابقة أو تاريخ عائلي من الانتحار أو الاعتداء البدني أو الجنسي

اتخذ إجراءً

إذا كانت هناك أي فرصة لارتكاب شخص ما تعرفه جريمة الانتحار، فلا تتركه بمفرده. تأكد من إزالة أي أسلحة أو أشياء يمكن أن تكون مميتة مثل الحبوب واحصل على المساعدة لهم.

لأزمات الصحة السلوكية

- يمكن لأعضاء برنامج Mercy Care الاتصال بخط أزمات الصحة السلوكية على مدار 24 ساعة في اليوم و7 أيام في الأسبوع.
- مقاطعة ماريكوبا: 602-222-9444
- مقاطعة بيما ومقاطعة بينال: 1-866-495-6735
- مقاطعة جيبلا: 1-877-756-4090

- يمكن لطاقم عمل الأزمات مساعدتك في:
- إجراء مقابلة معك في المجتمع
- اصطحابك إلى مكان آمن
- مساعدتك في تحديد مواردك لتلقي الرعاية اللازمة
- مساعدتك في تلقي الاستشارات اللازمة
- تقديم خيارات للتعامل مع المواقف الطارئة الأخرى
- اتصل دائماً بالرقم 911 في المواقف التي تهدد الحياة.

إذا كنت ترغب في التحدث إلى شخص ما، فاتصل بالخط الدافئ 1100-347-602. يعمل على خط الدعم متخصصون معتمدون في دعم الأقران. متاح 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع.

المصادر: American Association of Suicidology; Centers for Disease Control and Prevention; HelpGuide.org; National Institute of Mental Health

الرعاية الصحية عبر الثقافات

• ما العلاجات التي قد لا تحتاج إليها بمجرد أن يعلم الطبيب تاريخك ومعتقداتك، سيكون من السهل لك البقاء بصحة جيدة والتعافي إذا مرضت.

المصادر: U.S. Department of Health and Human Services Office of Minority Health; National Institutes of Health

المعتقدات. العادات. القيم. تلك هي المحاور الرئيسية للثقافة والدين والخلفية العرقية. فهي تساعد في تكوين هويتك. ولكن ماذا لو كان الطبيب من خلفية مختلفة؟ قد لا تشتركان في الأفكار نفسها بشأن الصحة والمرض والعلاج الطبي.

إلا أن هذا لا يعني أنك لن تحصل على رعاية ممتازة. ولكن لتحقيق هذا الهدف، يجب أن تتحدث أنت وطبيبك سوياً.

فمثلاً، يجب أن تتحقق من أن طبيبك يحترم وجهة نظرك بخصوص:

- كيفية تعبيرك عن الأعراض لديك والجوانب الصحية الأخرى
- من الذي يجب أن يقوم بعلاجك



نُشرت نشرة «صحتك تهمننا» من أجل أعضاء Mercy Care،
4755 S. 44th Place, Phoenix,
AZ 85040.

تموّل الخدمات المتعاقد عليها بموجب عقد مبرم مع «نظام أريزونا لشمول تكلفة الرعاية الصحية» (AHCCCS).

هذه معلومات صحية عامة لا تُغني عن استشارة مقدم الرعاية الخاص بك، أو الرعاية التي تحصل عليها منه. احرص دائماً على أن تطلب من مقدم الرعاية إخبارك بما تحتاج إليه من رعاية صحية.

تتولى شركة Aetna Medicaid Administrators, LLC - إحدى شركات مجموعة Aetna - إدارة برنامج Mercy Care.

اتصل بخدمات أعضاء Mercy Care من الإثنين إلى الجمعة، من الساعة 7 صباحاً حتى 6 مساءً، على الرقم:

1-800-624-3879 أو **602-263-3000**

(جهاز الهاتف النصي/جهاز الاتصالات)

الكتابي للصم والبكم: (711). خط

الممرضات المتاح على مدار 24 ساعة:

1-800-624-3879 أو **602-263-3000**

www.MercyCareAZ.org

Coffey Communications, Inc. © 2019
جميع الحقوق محفوظة.

MC-1274

Medicare الجزء الرابع: تناول أدويةك بالطريقة الصحيحة

يسعى برنامج Mercy Care إلى أن تتمتع بصحة جيدة قدر الإمكان حتى تتمكن من الاستمتاع بالحياة. واحدة من أهم الطرق التي يمكنك من خلالها الحفاظ على صحتك هي تناول الأدوية الخاصة بك مثلما وصفها لك طبيبك وفي أوقاتها المحددة. المصطلح المستخدم لوصف ما إذا كان المرضى يتناولون الدواء بالطريقة الصحيحة يُدعى الالتزام الدوائي. الالتزام الشديد بتناول الأدوية يمثل أمراً في غاية الأهمية للحفاظ على صحتك. هناك العديد من الأمراض التي لا تظهر آثارها السيئة كل يوم. هذه الأمراض قد تتضمن مرض السكري وارتفاع ضغط الدم وارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم وغيرها من الأمراض. بما أنك لا تشعر بآثار هذه الأمراض طوال الوقت، فقد يكون من الصعب تذكر تناول الأدوية الخاصة بك.

ولذلك نقدم لك بعض النصائح لمساعدتك:
• احتفظ بأدويةك في مكان تقوم بزيارته كل يوم، مثل الخزانة الموجودة بجانب فرشاة أسنانك.

- ما لم يخبرك طبيبك بوقت محدد لتناول الأدوية، خذ أدويةك عندما يكون من السهل تذكرها. اجعل تناول الأدوية جزءاً من الروتين اليومي لديك.
- استخدم صندوقاً لحفظ أقراص الأدوية واكتب عليه أوقات تناول أدويةك.
- استخدم المنبه أو جهازاً إلكترونياً (جهاز الكمبيوتر اللوحي، الهاتف الذكي) لتذكيرك بتناول أدويةك.
- اطلب من أحد أفراد العائلة أو صديق مقرب أن يذكرك بتناول أدويةك.
- احتفظ دائماً بأدويةك بعيداً عن متناول الأطفال. إذا كانت لديك أي أسئلة حول الأدوية التي تتناولها، فاسأل طبيبك أو الصيدلي.