المخاطر التي قد يتعرض لها القلب

إرشادات جديدة عن القلب والأوعية

إرشادات جديدة للوقاية من أمراض القلب تم نشرها في الأخبار مؤخراً. إنها تتناول عوامل المخاطر لأمراض القلب والجلطة. يشمل ذلك ضغط الدم والبدانة والكولسترول وأسلوب الحياة. عمرك ونوعك وأصلك العنصري وتاريخ أسرتك هي عوامل يجب أيضاً أخذها في الاعتبار.

الإرشادات الجديدة تقترح بأن يستخدم مزودو الخدمة الآلة الحاسبة للمخاطر عبر شبكة الإنترنت. فهي تنظر إلى واحدة من المخاطر الكلية لكل شخص بشكل فردي. بعد ذلك سوف يعمل معك مزود الخدمة الخاص بك لتقليل المخاطر التي تتعرض لها إذا تطلب الأمر ذلك. قد يشمل ذلك التغيرات في أسلوب الحياة و/أو الدواء.

قد تختلف الأرقام التي تستهدفها بالنسبة لضغط الدم والكولسترول عما كانت عليه. وهي الآن خاصة بك.

زيارة مزود الرعاية الأولية (PCP). استفسر منه عن عوامل المخاطرة لديك بالنسبة لأمراض القلب. اعرف المزيد عن الإرشادات الجديدة في **Heart.org**.

الرعاية المناسبة

نحن نريد منك أن تحصل على الرعاية المناسبة في الوقت المناسب والمكان المناسب. نحن لا نريدك أن تحصل على رعاية قليلة جداً، أو الرعاية التي لا تحتاج إليها حقاً. نحن نريد أيضاً أن نتأكد من أن الرعاية التي تحصل عليها هي إحدى المزايا التي يتضمنها الغطاء التأميني. نحن نفعل ذلك بإدارة الاستخدام (UM). فقط المتخصصون في مجال الطب هم الذين يقومون بإجراء UM. نحن لا نقدم حوافز مالية ولا نكافئ مزودي الخدمة لرفض الرعاية الطبية أو تحديدها.

هل لديك أسئلة؟ اتصل بخدمات الأعضاء بالمجان على **1-877-542-8997 (TTY 711)**.

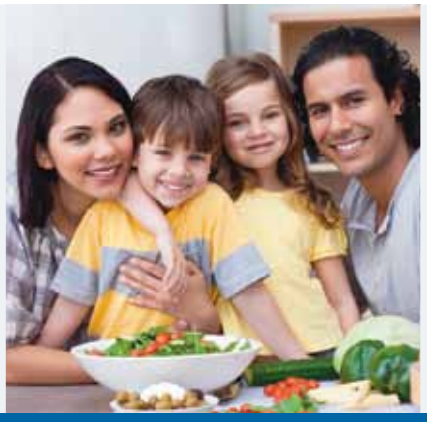
دليل الأعضاء

هل قرأت دليل الأعضاء؟ إنه مصدر رائع للمعلومات. فهو يخبرك كيف تستخدم خطتك. ويشرح لك:

- المزايا والخدمات التي تتمتع بها.
- المزايا والخدمات التي لا يحق لك الحصول عليها (الاستثناءات).
- كيف تبحث عن مزودي الخدمة في شبكة المزودين.
- كيفية الحصول على مزايا أدوية الوصفات الطبية.
- ماذا تفعل إذا كنت في حاجة إلى الرعاية وأنت خارج المدينة.
- متى وكيف يمكنك الحصول على الرعاية من مزود خدمة غير تابع للشبكة.
- أين ومتى وكيف يمكن الحصول على مزود رعاية أولية بعد أوقات العمل الرسمية أو في مجال الصحة السلوكية أو أخصائي أو في المستشفى أو في الحالات الطارئة.
- حقوقك ومسؤولياتك كعضو.
- ما إذا كان يتعين عليك أن تتقدم بمطالبة ومتى وكيف يتم ذلك.
- كيف تتقدم بشكوى أو تطعن في قرار بشأن التغطية.
- كيف يحدد برنامجك التقنيات الجديدة التي يتم تغطيتها.
- كيف تطلب مترجماً أو تحصل على مساعدة أخرى تتعلق باللغة أو الترجمة.

احصل على كل شيء. يمكنك قراءة دليل الأعضاء على شبكة الإنترنت على الموقع **UHCCommunityPlan.com**.

أو اتصل بخدمات الأعضاء بالمجان على **1-877-542-8997 (TTY 711)** لطلب نسخة من الدليل.



سر الحياة الجديدة هو خطة رائعة

HealthTALK

Washington Apple Health

UnitedHealthcare® Community Plan

هل تعلم أن ...

أكثر من شخص من بين 10 بالغين تم تشخيصه بأنه يعاني من مرض في القلب. أمراض القلب هي السبب الأكبر للوفاة في الولايات المتحدة.

تحرك ومارس الأنشطة

3 ملاحظات للأعضاء الجدد

تحقيق أقصى استفادة من ميزاتك.
اتبع هذه الملاحظات لتحقيق بداية رائعة.

1. احمل بطاقة العضوية وبطاقة Medicaid ProviderOne Services معك. قم بإبراز بطاقات الهوية الخاصة بك في كل مرة تذهب فيها إلى الطبيب أو العيادة أو الصيدلية. إذا كان لديك أسئلة عن بطاقاتك نرجو أن تخبرنا.
2. تفضل بزيارة مزود الرعاية الأولية (PCP). لا تنتظر حتى تمرض. اسم مزود الرعاية ورقم هاتفه مدون على بطاقة عضويتك.
3. قم باستكمال عملية التقييم الصحي. يستغرق هذا الأمر أقل من 15 دقيقة ويساعدنا في دعمك في الخدمات التي تحتاج إليها. سوف نتصل بك أو يمكنك الاتصال بنا.

البحث عن الطبيب المناسب. إذا كنت في حاجة إلى المساعدة في البحث عن مزود خدمات أو صيدلية اتصل بخدمات الأعضاء على **1-877-542-8997 (TTY 711)** أو تفضل بزيارة الموقع **MyUHC.com/CommunityPlan**.

هل أنتِ حامل؟

تابعينا على تويتر على **@UHCPregnantCare** Twitter. يمكنك الحصول على نصائح مفيدة حول ما تتوقعينه وتذكيرات هامة عن الحمل. نحن هنا من أجل رعايتك أنتِ وطفلك بطريقة أسهل. تفضلي بزيارة **bit.ly/uhc-pregnancy**

اسأل الدكتور هيث إي هاوند

س: ما هو مقدار النشاط الجسمي الذي يحتاج إليه الأطفال؟

ج: حملة "هيا نتحرك" تقول أنه يجب على الأطفال ممارسة اللعب بنشاط 60 دقيقة كل يوم. ولا يتعين أن يكون ذلك في مرة واحدة. حملة "هيا نتحرك" بدأتها السيدة الأولى ميشيل أوباما. إنها رسالتها لتقليل البدانة في مرحلة الطفولة. ممارسة النشاط جزء واحد من الحفاظ على وزن صحي. هناك مزايا أخرى لممارسة النشاط. "هيا نتحرك" هكذا يقول الأطفال الذين يمارسون النشاط:

- فهم يشعرون بتوتر أقل ويكون مفهومهم أفضل عن شخصيتهم.
- ويكونون أكثر استعداداً للتعلم في المدرسة.
- ويبنون عظاماً وعضلات ومفاصل صحية.
- وينامون بشكل أفضل في الليل.

اعرف المزيد. تفضل بزيارة **LetsMove.gov** لمزيد من النصائح عن الطعام الصحي والنشاط للأسرة كلها.

ركن الموارد

Member Services (خدمات الأعضاء)
ابحث عن طبيب. واسأل أسئلة عن المزايا أو تقديم بشكوى (هاتف مجاني).
1-877-542-8997 (TTY 711)

NurseLine (خط الممرضة) احصل على مشورة طبية من ممرضة 24 ساعة في اليوم/7 ايام في الأسبوع (هاتف مجاني).
1-877-543-3409 (TTY 711)

United Behavioral Health احصل على المساعدة بشأن مشكلات الصحة العقلية أو إساءة استخدام المواد.
1-855-802-7089 (TTY 711)

Healthy First Steps (الخطوات الصحية الأولى) للحصول على الدعم أثناء الحمل وبعد الولادة (هاتف مجاني).
1-800-599-5985 (TTY 711)

Our websites (موقعنا) استخدمي دليل مزود الخدمة لدينا.
MyUHC.com/CommunityPlan
اقرأ دليل الأعضاء.
UHCCommunityPlan.com

الخط الساخن الوطني للعنف الأسري
للحصول على مساعدة مجانية وسرية بشأن الإساءة الأسرية (هاتف مجاني).
1-800-799-7233
(TTY 1-800-787-3224)

خط الإقلاع عن التدخين للحصول على مساعدة مجانية للإقلاع عن التدخين (هاتف مجاني).
1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)

عامل الخوف

القلق والخوف مشاعر عادية. إنها تساعدك على تجنب الخطر وإنجاز المهام جيداً. المشاعر عادة ما تزول سريعاً. ولكن تلك المشاعر تسوء وتسوء بمرور الوقت. وتصبح أقوى وأقوى وتؤثر على حياتك اليومية.

يسمى ذلك اضطراب القلق. وهو يؤثر على ملايين الناس. ويمكن للدواء والعلاج أن يفيد في ذلك. إذا كنت تتعرض لبعض من هذه الأعراض فهذا يعني أن الوقت قد حان للعلاج:

- الشعور بالخوف أو الرعب من شيء يمثل خطراً قليلاً
- نبضات القلب المتسارعة أو مشكلات التنفس أو ألم في الصدر
- أفكار مزعجة متكررة
- تكرار الأعمال التي تساعد على زوال الأفكار المزعجة
- صعوبة التركيز
- مشكلات في النوم أو كوابيس

عدم الخوف. اتصل بالهاتف المجاني لـ United Behavioral Health على **1-855-802-7089 (TTY 711)**. فهم يقومون بتحويلك إلى مزود مشارك للصحة النفسية. إذا حصلت على رعاية الصحة النفسية يجب أن تخبر الـ PCP بذلك. اطلب التوقيع على موافقة بالنشر حتى يمكن لمزودي الخدمة مشاركة المعلومات.

اعرف خياراتك

يمكنك تجنب غرفة الطوارئ

عندما تمرض أو تصاب بأي أذى قد لا تريد الانتظار للحصول على الرعاية الطبية. اختيار المكان المناسب الذي تتوجه إليه من الممكن أن يساعدك على زيارة الطبيب بشكل أسرع.

متى يمكن لمزود الرعاية الأولية (PCP) معالجتك؟

بالنسبة لمعظم الأمراض والإصابات يجب أن يكون مكتب الـ PCP هو أول مكان تتصل به عندما تحتاج إلى الرعاية. وقد يتم إعطاؤك موعداً في وقت متأخر من ذلك اليوم. ومن الممكن إعطاؤك نصيحة للرعاية الذاتية. ويمكن للطبيب أن يطلب وصفة طبية من صيدليتك. ويمكنك أيضاً الاتصال في الليل أو في عطلة نهاية الأسبوع.

لماذا ينبغي عليك الذهاب إلى الرعاية العاجلة؟

إذا لم تكن قادراً على زيارة الطبيب يمكنك الذهاب إلى أحد مراكز الرعاية العاجلة. مراكز الرعاية العاجلة تستقبل المرضى بدون موعد مسبق. فهي تعالج أنواع عديدة من الأمراض والإصابات. ويمكنها إجراء بعض أنواع التحاليل التشخيصية. العديد من مراكز الرعاية العاجلة تكون مفتوحة في الليل وفي عطلة نهاية الأسبوع.

متى ينبغي عليك التوجه إلى غرفة الطوارئ بالمستشفى؟

غرف الطوارئ مخصصة لحالات الطوارئ الطبية الهامة فقط. لا تذهب إلى هناك إلا إذا كنت تعتقد أن مرضك أو إصابتك قد يؤدي إلى الوفاة أو الإعاقة إذا لم يتم علاجه على الفور. إذا ذهبت هناك لعلاج مشكلة بسيطة فقد يتعين عليك الانتظار لفترة طويلة.

مرحباً، أيتها الممرضة! لدى UnitedHealthcare خط للتمريض يعمل 24 ساعة في اليوم 7 أيام في الأسبوع. يمكنك التحدث إلى ممرضة، بالنهار أو بالليل. يمكنك الحصول على المشورة فيما يتعلق بمشكلاتك الطبية. ويمكن للممرضة مساعدتك على اتخاذ قرار بشأن أفضل مكان يمكنك الحصول منه على الرعاية. اتصل بخط التمريض الذي يعمل 24 ساعة في اليوم/ 7 أيام في الأسبوع رقم **1-877-543-3409 (TTY 711)**.