

دليل البدء

# حقق أقصى استفادة من خطتك الصحية.

Healthy Michigan Plan

ابحث في الداخل عن:

- الحصول على مساعدة
- المزايا
- خدمات إضافية
- الحصول على الرعاية



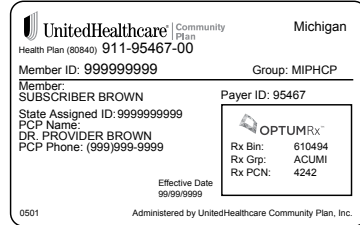
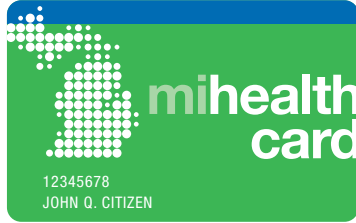


## نبسط لك الأمور. هذا وعدنا.

شكراً لك على انضمامك إلى خطة UnitedHealthcare Community Plan. نرغب في التأكد من حصولك على جميع المعلومات التي تحتاج إليها لتحقيق أقصى استفادة ممكنة من تجربة الرعاية الصحية هذه. سيرشدك هذا الدليل من خلال الخطوات المهمة للبدء.

### مهم: هل بحوزتك بطاقتي عضويتك؟

ستحتاج إلى هاتين البطاقتين عند الحصول على خدمات الرعاية الصحية:



هذه بطاقتك mihealth التي تقدمها ولاية ميشيغان. إذا لم تكن قد استلمت هذه البطاقة، فاتصل بولاية ميشيغان على الرقم **1-888-367-6557**.

هذه هي بطاقة عضويتك لخطة UnitedHealthcare Community Plan. إذا لم تكن قد استلمت هذه البطاقة، فيرجى الاتصال بنا على الرقم **1-800-903-5253**، الهاتف النصي **711**.

# الحصول على مساعدة



## مستشارو الأعضاء.



إذا كانت لديك أي أسئلة أو كنت تحتاج إلى المساعدة بشأن خطتك الصحية، فإن مستشاري الأعضاء هنا لمساعدتك. اتصل للحصول على المساعدة بشأن أي مما يلي:



## ابق على اتصال.



نحن نسهل حصولك على المعلومات التي تريدها وتحتاج إليها.

- سجّل على موقع [myuhc.com/CommunityPlan](https://myuhc.com/CommunityPlan). هذا هو موقع الأعضاء الإلكتروني الآمن. اطلع على مزايك المغطاة، وابحث عن مُقدّمي الرعاية، واطلع على كتيّب الأعضاء وأكثر من ذلك بكثير.
- نزل تطبيق الأجهزة المحمولة **UnitedHealthcare Health4Me®**. فهو مصمم للأشخاص دائمي التنقل، ويشمل العديد من الميزات المشابهة لتلك المتوفرة على موقع الأعضاء الإلكتروني. يمكنك العثور عليه في متجرَي App Store أو Google Play. يُمكنك أيضاً التسجيل لاستلام رسائل تذكير نصية تساعدك في الحفاظ على صحتك.
- تابعنا على Facebook على الرابط التالي [facebook.com/UnitedHealthcareCommunityPlan](https://facebook.com/UnitedHealthcareCommunityPlan). اعثر على معلومات ممتعة ومثيرة ومفيدة تهتمك وتهتم عائلتك.



## المزايا الطبية

### زيارات الأطباء

زيارات الاختصاصيين  
الزيارات الوقائية للأطفال

الزيارات الوقائية السنوية  
زيارات مُقدّمي الرعاية الأولية (Primary Care Provider, PCP)

### الخدمات العامة

خدمات المختبرات والتصوير بالأشعة السينية  
رعاية الحوامل

الرعاية الطارئة والعاجلة  
خدمات المستشفيات  
التحصينات

### الخدمات المُغطاة الأخرى

رعاية العجزة  
العقاقير الموصوفة طبياً  
خدمات النقل  
خدمات البصر

علاج الصحة السلوكية وتعاطي المخدرات  
إدارة الرعاية  
رعاية الأسنان  
تنظيم الأسرة  
خدمات السمع والنطق

## اكتسب مكافآت مقابل تقييم المخاطر الصحية.



اكتسب مكافآت مقابل إكمال تقييم Healthy Michigan Plan للمخاطر الصحية.

سيكون بإمكانك الحصول على تخفيض قيمة مشاركة التكلفة و/أو دفعات المساهمة عندما توافق على معالجة السلوكيات الصحية أو الحفاظ عليها مع مقدم الرعاية الأولية المتابع لك. أنت مؤهل لهذه المكافأة عن كل عام تشترك في خطة Healthy Michigan Plan من خلال UnitedHealthcare. تذكر طلب موعدك السنوي مع مقدم الرعاية الأولية المتابع لك. خذ نسخة عن نموذج تقييم Healthy Michigan Plan للمخاطر الصحية معك وقدمها إلى طبيبك خلال زيارتك السنوية. وبإمكانك تنزيل نسخة من هذا النموذج من خلال الصفحة التالية [www.uhccommunityplan.com/mi/HRA](http://www.uhccommunityplan.com/mi/HRA).

## علاج الصحة السلوكية وتعاطي المخدرات.

### مقدمو الخدمات التابعون للشبكة.

تغطّي خدمات يقدمها أكثر من 20 ألف طبيب ومتخصص و90 مستشفى ومنشأة في جميع أنحاء ميشيغان. اعثر على قائمة بهؤلاء الأطباء، وأطباء الأسنان، والعيادات، والصيدليات، والاختصاصيين التابعين للشبكة على الصفحة التالية [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan). أو اتصل بأحد مستشاري الأعضاء على الرقم

1-800-903-5253، الهاتف النصي 711.



بصفتك عضواً، أنت تحظى بتغطية لعلاج الصحة النفسية وتعاطي المخدرات. يتضمن ذلك خدمات التقييمات، وجلسات العلاج الفردية والجماعية، بالإضافة إلى إجراء فحوص لتحديد حالات تعاطي المخدرات وعلاجها. تحدث إلى مقدم الرعاية الأولية إذا كنت تعتقد أنك قد تحتاج إلى هذه الخدمات؛ إذ بإمكانه مساعدتك في تحديد الخيارات المناسبة لك.



يوضح كتيب الأعضاء جميع مزايا الصحة النفسية وتعاطي المخدرات المتاحة لك. بإمكانك أيضاً الاتصال بأحد مستشاري الأعضاء على الرقم **1-800-903-5253**، الهاتف النصي **711**.

## الوصفات الطبية.

يستفيد جميع الأفراد المشاركين في Medicaid في ولاية ميشيغان من نفس قائمة العقاقير الأساسية المغطاة. معنى ذلك أن الوصفات المغطاة ستوافق مع هذه القائمة لضمان حصولك على العقاقير الأكثر فعالية التي تحتاج إليها بدون أي تكلفة.



بإمكان أعضاء UnitedHealthcare العثور على عقاقير إضافية تتضمن أدوية تُباع بدون وصفة طبية لعلاج الحساسية والألم على قائمة العقاقير المفضلة (Preferred Drug List, PDL) لدينا. تفضل بزيارة [myUHC.com](http://myUHC.com) للعثور على هذه المعلومات.

## طب الأسنان.

تغطي خطة Healthy Michigan Plan ما يلي:

- حشوات الأسنان.
- فحوص الأسنان.
- خلع الأسنان.
- تنظيف الأسنان.
- أطقم الأسنان الكاملة والجزئية.
- التصوير بالأشعة السينية.



## فهم تكاليفك.

تقدم خطة Healthy Michigan Plan إمكانية الدفعات المساهمة. قبل التسجيل في أي خطة صحية، يجب عليك تسديد دفعات المساهمة المتوجبة عليك إلى مقدم الرعاية عندما تحصل على الرعاية. عندما تسجل في UnitedHealthcare Community Plan، ستسدد معظم دفعات المساهمة لنا من خلال حساب رعاية صحية خاص يُدعى حساب MI Health Account. ستستلم بياناً يبيّن طريقة تحديد هذه المبالغ والمبلغ المتوجب عليك تسديده كل شهر. للعثور على مبالغ الدفعات المساهمة الحالية، تفضل بزيارة الصفحة التالية [www.michigan.gov/HealthyMIPlan](http://www.michigan.gov/HealthyMIPlan).



تستدعي خطة Healthy Michigan Plan من الأشخاص الذين يتراوح دخلهم السنوي ما بين 100 في المائة و133 في المائة من مستوى الفقر الفدرالي أن يساهموا بمقدار 2 في المائة من دخلهم السنوي لدفعات المساهمة. ستجد مزيداً من المعلومات عن حسابك MI Health Account ومساهماتك في مشاركة التكلفة منا. بإمكانك تخفيض مساهمتك السنوية ودفعات المساهمة من خلال المشاركة معنا في أنشطة السلوك الصحي والتي قد تشمل إكمال تقييم صحي سنوي وتغيير أنشطتك غير الصحية. لا يمكن أن تتجاوز مشاركة التكلفة نسبة 5 في المائة من دخلك.

## ملاحظة خاصة للأعضاء الذين لديهم أطفال يستفيدون من خدمات الرعاية الصحية الخاصة للأطفال.

لا يتعين على أعضاء Healthy Michigan Plan الذين لديهم أطفال يستفيدون من خدمات الرعاية الصحية الخاصة للأطفال (Children's Special Health Care Services, CSHCS) دفع أي دفعات مساهمة ومساهمات مقابل خدمات الرعاية الصحية المغطاة. سنبين دفعات المساهمة و/أو المساهمات على بيانات حسابك أنك تدين بمبلغ \$0.

# الحصول على الرعاية



## مقدم الرعاية الأولية المتابع لك.



نحن ندعو الطبيب الرئيس الذي تزوره "مقدم الرعاية الأولية" أو PCP. عند زيارة نفس مقدم الرعاية الأولية مراتٍ عدّة، يصبح من السهل بناء علاقة جيدة معه. من الممكن أن يكون لكل فرد من أفراد الأسرة مقدم رعاية أولية مختلف، أو بإمكان الجميع اختيار زيارة نفس مقدم الرعاية الأولية. سوف تزور مقدم الرعاية الأولية المتابع لك من أجل:

- الرعاية الروتينية، بما في ذلك الفحوص السنوية.
- تنسيق رعايتك مع أحد الاختصاصيين.
- علاج نزلات البرد والأنفلونزا.
- المخاوف الصحية الأخرى.

## اطلب موعداً لإجراء اختبار وقائي قريباً.



تعدّ زيارة مقدّم الرعاية الأولية المتابع لك إجراء الاختبار الوقائي سنوياً أمراً مهماً لتتمتع بصحة جيدة. هذه الزيارات مُغطاة تغطيةً كاملةً. اطلب موعداً لإجراء زيارتك في غضون 30 يوماً من انضمامك إلى خطتك الصحية.

## بإمكانك تغيير مقدم الرعاية الأولية المتابع لك في أي وقت.



من المهم أن يكون لديك مقدّم رعاية أولية تترتاح له وتثق به. بإمكانك تغيير مقدّم الرعاية الأولية المتابع لك في أي وقت وببساطة من خلال الاتصال بنا. وإذا كنت ترغب في ذلك، فبإمكاننا أن نوصيك بمقدم رعاية أولية آخر.

## الخيارات المتاحة لك.



بإمكانك اختيار مقدم الرعاية الأولية المتابع لك من بين العديد من أنواع مقدمي الخدمات في الشبكة. يشمل بعض أنواع مقدمي الرعاية الأولية ما يلي:

- طبيب الأسرة (ويُدعى أيضاً الممارس العام) – يعتني بصحة الأطفال والبالغين.
- طبيب الأمراض الباطنية (ويُدعى أيضاً طبيب باطني) – يعتني بصحة البالغين.
- الممرضة الممارسة (Nurse Practitioner, NP) – تعتني بصحة الأطفال والبالغين.
- اختصاصي التوليد (Obstetrician, OB) – يعتني بالنساء الحوامل.
- طبيب الأطفال – يعتني بصحة الأطفال.
- الطبيب المساعد (Physician Assistant, PA) – يعتني بصحة الأطفال والبالغين.

هل تحتاج إلى المساعدة في  
العثور على مقدم رعاية أولية؟  
اتصل بنا على الرقم  
**1-800-903-5253**  
الهاتف النصي **711**.





تأكد من استخدام جميع الخدمات الإضافية التي تحصل عليها بصفتك عضواً من أعضاء UnitedHealthcare.

## احصل على الدعم الصحي من خلال خدمة الهاتف المحمول بدون أي تكلفة.



بصفتك عضواً من أعضاء UnitedHealthcare أو وصياً على أحد أعضاء UnitedHealthcare، قد تكون مؤهلاً لاستخدام خدمة الهاتف المحمول من خلال مقدمي خدمات Lifeline المختارين بموجب برنامج مساعدة Lifeline Assistance Program الفدرالي. تفضل بزيارة موقع [UHCmyHealthline.com](http://UHCmyHealthline.com) للتقدم بطلب انتساب.

## برنامج إدارة الرعاية.



إذا كنت تعاني حالة مرضية مزمنة مثل الربو أو السكري، فقد تستفيد من برنامجنا لإدارة الرعاية. ويمكن أن نقدم المساعدة في أمورٍ عِدّة مثل طلب مواعيد مع الطبيب وإبقاء جميع مقدمي الرعاية على علم بالرعاية التي تحصل عليها. لمزيدٍ من المعلومات، اتصل على الرقم **1-800-903-5253**، الهاتف النصي 711.

## برنامج Quit For Life®.



التوجيه والدعم عبر الإنترنت لمساعدتك في الإقلاع عن التدخين. بإمكانك الحصول على المساعدة في تحديد نوع بديل النيكوتين أو الدواء المناسب لك. كل ذلك بدون أي تكلفة. إذا كنت مستعداً للإقلاع عن التدخين، فاتصل على الرقم **1-800-480-QUIT (7848)** للحصول على المساعدة.

## مكافآت للأمهات.



من خلال Baby Blocks، بإمكانك كسب مكافآت رائعة مقابل إكمال الفحوص في الوقت المناسب أثناء فترة الحمل وبعدها. سجّلي على موقع [UHCBabyBlocks.com](http://UHCBabyBlocks.com).

## التدريب الصحي.



احصل على تدريب صحي مخصص وسري يناسب أوقاتك. ستحظى بمكالمة هاتفية منتظمة مدتها ما بين 10 و20 دقيقة مع مدرّبك لمساعدة على بلوغ أهدافك الصحية. قد تشمل هذه الأهداف: خسارة الوزن، والإقلاع عن التدخين، والتغذية، واللياقة البدنية، وتخفيض ضغط الدم، وتخفيض مستوى الكوليسترول، وإدارة الضغط النفسي، والأمراض المزمنة. للتسجيل، اتصل على الرقم **1-800-563-8063**.

## خدمات النقل أو رد تكاليف الوقود.



إذا لم تكن لديك وسيلة للانتقال للحصول على الرعاية والخدمات الصحية، فقد نوفر لك وسيلة نقل أو نرد لك تكاليف الوقود. اتصل على الرقم **1-877-892-3995** أو تفضل بزيارة [www.member.logisticare.com](http://www.member.logisticare.com) لطلب الحصول على توصيلة.

بإمكانك تنزيل تطبيق LogistiCare Trip Manager لطلب رحلات التوصيل وإبلاغ Logisticare عندما تصبح مستعداً للعودة لمنزلك. يتوفر التطبيق على متجرَي iTunes وGoogle Play.

## عيادات الرعاية العاجلة.



تمثل شبكة عيادات الرعاية الطارئة خياراً جيداً إذا كنت تعاني مرضاً أو إصابة تحتاج إلى رعاية سريعة. قد يشمل ذلك الرضوض أو التواءات المفاصل أو الجروح الطفيفة التي تحتاج إلى تطيب أو التهاب الحلق أو الحروق الطفيفة أو الطفح الجلدي أو الحمى أو العدوى من أي نوع.

## الرعاية الطارئة.



هذا المستوى من الرعاية مخصص لألم الصدر أو النزيف الذي لا يتوقف أو الصعوبة في التنفس أو الطفح الجلدي الشديد الناتج عن التحسس أو الشعور بأنك قد تصيب شخصاً ما أو نفسك بأذى. في حالات الطوارئ، اتصل على الرقم 911، أو توجه إلى أقرب غرفة طوارئ.

## نحن نتحدث لغتك.



إذا كنت تتحدث لغةً أخرى غير اللغة الإنجليزية، فيمكننا أن نوفر لك مواد مترجمة مطبوعة. أو بإمكاننا أن نوفر لك مترجماً فورياً يساعدك في فهم هذه المواد. سوف تجد مزيداً من المعلومات المتعلقة بخدمات الترجمة والمساعدة اللغوية في القسم الذي يحمل عنوان "تفاصيل الخطة الأخرى". أو اتصل بقسم خدمات الأعضاء على الرقم 1-800-903-5253، الهاتف النصي 711.

## اطّلع على كتيّب الأعضاء.

اعثر على تفاصيل عن المزايا المُغطاة والبرامج الخاصة المتاحة لك في كتيّب الأعضاء. يمكنك دائماً الاطلاع عليه عبر الإنترنت على العنوان التالي [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan). أو اتصل بقسم خدمات الأعضاء على الرقم 1-800-903-5253، الهاتف النصي 711 لطلب نسخة مطبوعة.

