

خريف / شتاء 2017

كتيب الأعضاء

يمكنك الحصول على كتيب الأعضاء لهذا العام من مكتب خدمات أعضاء Mercy Care Plan، دون مقابل. كما يمكن للمكتب أن يزودك بنسخة من دليل مقدمي الخدمات الصحية دون مقابل.

يفتح مكتب خدمات الأعضاء للعمل من الإثنين وحتى الجمعة من الساعة ٧ صباحاً وحتى الساعة 6 مساءً، كما يمكنك الاتصال به على الرقم **3000-263-602**، أو الرقم **1-800-624-3879** (الهاتف النصي / هاتف الصم والبكم: **711**).

إن مسكنات الألم الموصوفة هي بصورة أو بأخرى ذات صلة بالهروين. والواقع أن 80% من الأشخاص الذين يتعاطون الهروين قد بدئوا في الأساس بتناول الحبوب الموصوفة من قبل الطبيب. لقد وردت مؤخراً معلومات حديثة من مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) بالولايات المتحدة الأمريكية، مفادها أن الأمر يستغرق 4 إلى 5 أيام فقط للإدمان على مسكنات الألم.

عندما نذهب لزيارة الطبيب للعلاج من الألم، فإننا نسعى للحصول على الراحة. ولكن هل الراحة تعني عدم وجود ألم على الإطلاق؟ لا، وذلك لأن الألم هو وسيلة الجسم لإبلاغنا عن وجود خطأ ما. من الهام بالنسبة لطبيبك أن يكتشف المشكلة، ويقوم بعلاجها، حتى لا يسوء الوضع. ولا يتم علاج كل أنواع الألم بنفس الطريقة. فكما تحتاج إلى أنواع مختلفة من المضادات الحيوية لعلاج الأنواع المختلفة من الأمراض، فإن أدوية مختلفة تعالج أنواع مختلفة من الألم.

إن تعاطي أيوبروفين (موترين، أدفيل) مع أسيتامينوفين (تيلينول)، قد ثبت أنه يعمل بشكل أفضل كثيراً على الألم في بدايته. كما أن هذه

علاج الألم بأمان، دون الحاجة لاستخدام الأفيونات

بقلم الطبيبة / اليسا أس ماشال، برنامج Mercy Care Plan

بيركوسيت، فايكودين، مورفين، أوكسيكودون. تلك هي بعض أدوية الأفيونات التي قد تكون تعاطيتها بعد خلع أحد الأسنان، أو عند التواء كاحل القدم، أو الخضوع لجراحة بسيطة.

يتوفي كل ساعة شخصان في الولايات المتحدة الأمريكية بشكل عرضي نتيجة لتعاطي الأفيونات (أدوية مخدرة للألم). وتكون معظم هذه الوفيات نتيجة لتناول أدوية أشخاص آخرين. فضلاً عن الخطر الحقيقي المتمثل في احتمالية الإدمان على هذه العقاقير، فإنك إذا تعاطيت منها جرعة كبيرة جداً، فقد تتوقف عن التنفس وتلقى حتفك. وتتركز أعلى نسبة للخطر الناتج عن الجرعة الزائدة، خلال الـ 24 إلى 48 ساعة الأولى. كما أن تعاطي هذه العقاقير إلى جانب الكحوليات أو أدوية القلق (مثل فاليوم أو أتيهان أو زاناكس)، قد يزيد من خطر الوفاة.

علاج الألم بأمان، دون الحاجة لاستخدام الأفيونات

— تكملة من صفحة الغلاف



أسئلة وأجوبة: برنامج Medicare للعناية الطبية - القسم D

برنامج Medicare للعناية الطبية - القسم D هو برنامج لتغطية الأدوية التي تُصرف لك بوصفة طبية، للأشخاص المشتركين في برنامج Medicare. فيما يلي بعض الأسئلة الشائعة بخصوص هذا البرنامج. إذا كانت لديك أسئلة أخرى، يمكنك الاتصال بالرقم الموجود على بطاقة العضوية الخاصة بك. سيكون من دواعي سرورنا الإجابة على ما تطرحه من أسئلة.

س. ما هي تكلفة هذا البرنامج؟

ج. يعتمد ذلك على خطة التغطية التي تختارها، والأدوية التي تستخدمها. تتطلب معظم خطط التغطية قسطاً شهرياً، ومبلغاً مستحقاً منك إلى جانب تكلفة بسيطة يتم دفعها مقابل كل عقار.

س. ما هي العقاقير التي تغطيها هذه الخطة؟

ج. يوجد بكل خطة قائمة خاصة بالأدوية التي تغطيها. تضع معظم الخطط العقاقير في فئات. غالباً ما تكون تكلفة الأدوية من الفئة الأعلى أكثر من تكلفة الأدوية من الفئة الأدنى.

س. من المؤهل لتغطية القسم D؟

ج. يقدم برنامج Medicare تغطية العقاقير لكل شخص مشترك في Medicare. إلا أنه لا يمكنك أن تجمع بين بوليصة Medigap تغطي العقاقير وخطة العقاقير من Medicare.

س. متى يمكنني الاشتراك في تغطية القسم D؟

ج. يجب أن تقوم بالتسجيل في خطة القسم D عندما تكون مؤهلاً في الأساس لبرنامج Medicare. فإذا لم تكن مؤهلاً له، فقد يتم تحصيل رسوم آجلة منك.

س. كيف يمكنني اختيار خطة للأدوية الموصوفة؟

ج. يمكن لبرنامج Medicare مساعدتك في إجراء مقارنة بين الخطط. يمكنك زيارة الموقع الإلكتروني www.medicare.gov أو الاتصال على الرقم **1-800-MEDICARE (1-800-633-4227)**.

المصادر: American Academy of Family Physicians; Medicare.gov

المسكنات التي تُصرف دون وصفة طبية تعمل بشكل أفضل من أدوية تسكين الألم الأفيونية بعد الجراحات البسيطة أو حصوات الكلى. أما بالنسبة للألم الذي تشعر به منذ فترة طويلة (مزمن)، فيمكن لطبيبك أن يعطيك أدوية أو علاجات أخرى تعمل بشكل أفضل كثيراً من أدوية الأفيونات. كما أنها لن تسبب الإدمان.

ماذا لو كنت تتعاطى أدوية الأفيونات، وتبقى لديك بعض الأدوية بعد اختفاء الألم؟ أنه من الشائع تماماً أن يتفقد الأشخاص خزائن أدوية الآخرين للبحث عن هذه العقاقير. في حالة وجود مراهقين بالمنزل، أو وجود زوار بصفة دورية، فإنه من الهام بصورة قصوى التخلص من أية أدوية متبقية على الفور. تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني لهيئة منع الجرائم في أريزونا على العنوان <http://bit.ly/2qs10kZ> للاطلاع على خريطة بمواقع التخلص من الأدوية في ولاية أريزونا.

إذا كنت تعتقد أنك أدمنت على أحد العقاقير، فإن هناك العديد من الأماكن التي يمكنك اللجوء إليها لطلب المساعدة. ومن الهام أن تتحدث إلى طبيبك بخصوص هذا الأمر. يمكنك التعرف على الأطباء من على موقعنا الإلكتروني على العنوان www.mercycareplan.com/find-a-provider كما يمكنك الاطلاع على المزيد من على الموقع www.samhsa.gov/find-help والموقع www.substanceabuse.az.gov

ناركان هو أحد العقاقير المسعفة التي يمكنها أن تقاوم مفعول الجرعة الزائدة مؤقتاً حتى يتم علاج الشخص. إذا كنت أنت، أو صديق لك، أو أحد أفراد أسرتك، تستخدمون أدوية الأفيونات، فإنه يجب أن تطلب من طبيبك أن يكتب لك وصفة طبية برذاذ ناركان للأنف. فقد يؤدي هذا إلى إنقاذ حياة أحد الأشخاص.

الرعاية الصحية عبر الثقافات

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 تشتركا في نفس الأفكار 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.

لا تدع حاجز اللغة يعوق طريقك نحو التمتع بصحة جيدة. اطلب مترجماً.

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
- العلاجات التي قد لا تريدها

بمجرد أن يتعرف الطبيب على خلفيتك الثقافية ومعتقداتك، فهو سيقوم بتقديرها حتماً، وسيكون من الأسهل بالنسبة لك أن تحافظ على صحتك، وأن تتعافى إذا ما تعرضت للمرض.

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



حافظ على صحتك: احصل على لقاح الإنفلونزا

تحدث الإصابة سريعاً. ثم يمكن أن تجعلك تشعر بالبوؤس. سوف تقوم بالسعال والعطس وتشعر بالألم في جميع أجزاء جسدك، كما قد تصاب بالحمى أيضاً، وتصبح متعباً للغاية. هذا ما يمكن للإنفلونزا أن تفعله بك، ويُدرك كل من أصيب بها أنه: من الأفضل أن تتجنبها تماماً. لحسن الحظ، هناك طريقة بسيطة للوقاية من الإصابة بالإنفلونزا، وهي: الحصول على لقاح الإنفلونزا السنوي. فهو سريع. يتميز بالسهولة. وهو وسيلة ذكية لحماية نفسك والآخرين.

المصادر: American Academy of Family Physicians; Centers for Disease Control and Prevention

نصيحة صحية: اتصل بطبيبك إذا لم تشعر بتحسن عند إصابتك بالحمى. اتصل به أيضاً إذا كان لديك:

- صعوبة في التنفس
- شعور بألم في الصدر
- سعال يجعل من الصعب عليك الخلود للنوم

ركن المراكز الطبية لرعاية المرضى (PCMH)

ما هي المراكز الطبية لرعاية المرضى (PCMH)؟

تشمل شبكة مقدمي خدمات برنامج Mercy Care Plan، أطباء الرعاية الصحية الأساسية، وهم يمثلون جزءاً من نموذج جديد للرعاية يُطلق عليه المراكز الطبية لرعاية المرضى (PCMH). عندما تختار أن تكون مشتركاً في أحد المراكز الطبية لرعاية المرضى، فسوف يكون لديك فريق للرعاية الصحية مخصص لك. ويتلخص هدف هذا الفريق في العمل معك للحفاظ على صحتك. وسيقوم أعضاء هذا الفريق بإجراء الإحالات الطبية، والمساعدة في تنسيق الرعاية لك من خلال مختبرات التحاليل وأخصائيي العلاج بالأشعة والأخصائيين؛ إلى جانب التحقق من استيعابك لمعلومات الرعاية الصحية الخاصة بك. إذا ما احتجت للمساعدة، يمكن للفريق التابع لك مساعدتك في وضع برنامج للعودة إلى كامل صحتك.

أخبار سعيدة

طبيب الرعاية الصحية الأساسية الخاص بك هو جزء من نموذج المراكز الطبية لرعاية المرضى لدينا. ويعني ذلك أن لديك بالفعل فريق من الأطباء والممرضات وأخصائيي الرعاية مستعد لمساعدتك. اطلب من طبيبك المزيد من المعلومات اليوم.

العودة للمدرسة: القائمة المرجعية للفحص الطبي

يبدأ معظم الأطفال في أريزونا الالتحاق بالمدرسة في يوليو/ تموز وأغسطس/ آب. موعد العودة للمدارس هو فترة رائعة للتحقق من أن طفلك يتمتع بصحة جيدة للعام الدراسي. كل ما عليك القيام به هو إجراء مكالمة هاتفية. ليس هناك رسوم أو تكاليف مقابل هذه الفحوصات الطبية، وفحوصات الأسنان عند حجز مواعيد لطفلك، فإنك سوف تساعد في بدء العام الدراسي بالطريقة الصحيحة.

تأكد من تحديد مواعيد لما يلي:

□ فحص طبي للطفل غير المريض. يمكن لبرنامج الفحص السنوي المساعدة في تحديد المشكلات مبكراً. يمكنك التحقق من أن التطعيمات حديثة، كما تستطيع الحصول على إجابات لأسئلتك.

□ فحص النظر. يمكن أن تكون الرؤية الواضحة عاملاً رئيسياً في تقديم أداء جيد في المدرسة.

□ فحص السمع. يساعد السمع الجيد الأطفال في تحقيق مستويات مميزة في المدارس والتواصل مع الآخرين. يمكن للفحص أن يساعد في اكتشاف المشكلات المحتملة.

□ فحص الأسنان. يمكن لأية مشكلة في أسنان طفلك أن تؤدي إلى صعوبة في التحدث وتناول الطعام والتركيز. يمكن للفحص الطبي أن يحول دون حدوث مشكلات، ويحافظ على ابتسامة طفلك.



إذا كشفت هذه الزيارات عن مخاوف صحية، يجب أن تخطر فريق العمل بمدرسة طفلك، فقد يمكنهم مساعدتك.

المصادر: American Academy of Otolaryngology — Head and Neck Surgery; American Academy of Pediatrics

يُنشر HEALTH MATTERS بخدمته مجتمعية لأعضاء برنامج Mercy Care Plan، 4350 E. Cotton Center Blvd., Building D, Phoenix, AZ 85040.

يتم تمويل الخدمات المتعاقد عليها بشكل جزئي بموجب عقد مع ولاية أريزونا. وهذه معلومات صحية عامة ولا ينبغي أن تعوّض عن الاستشارة أو الرعاية التي تحصل عليها من مقدم الخدمات الصحية. اطلب دائماً من مقدم الخدمات الصحية الخاص بك أن يخبرك عن احتياجات الرعاية الصحية الخاصة بك.

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

اتصل بخدمة أعضاء برنامج Mercy Care Plan من

يوم الاثنين إلى الجمعة، من الساعة السابعة صباحاً حتى السادسة مساءً، على الهاتف

رقم 602-263-3000

أو 1-800-624-3879

(الهاتف النصي/ هاتف

الصُم والبُكم 711).

www.mercycareplan.com

Coffey Communications, Inc. © 2017
جميع الحقوق محفوظة.

AZ-17-06-02-ARA

يجب أن تسأل طبيبك إذا كنت بحاجة لإجراء الاختبار، وإذا كان الوضع كذلك، فعليك الالتزام بالخطوات النهائية. يتمتع الاختبار بأهمية خاصة إذا كانت لديك مخاطر متزايدة للإصابة بفيروس HIV. يشمل الأشخاص ذوو المخاطر العالية للإصابة: الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال، والأشخاص الذين يتعاطون المخدرات بالحقن. كما أن ممارسة الجنس دون استخدام وسيلة حماية، قد يزيد المخاطر.

المصادر: National Institutes of Health; U.S. Preventive Services Task Force

يمكن أن يحول دون تدهور مرض الإيدز. إن مرض الإيدز هو المرحلة الأخيرة من الإصابة بفيروس HIV، فإذا كنت مصاباً بهذا الفيروس، يمكن للعلاج المبكر مساعدتك في التمتع بحياة صحية وكاملة. يمكنك حماية الأشخاص الآخرين. إذا كنت مصاباً، فإن اكتشاف ذلك والخضوع للعلاج يحد من مخاطر انتشار الفيروس منك لأي شخص آخر.

إذا كنت سيدة حامل، يمكنك أن توفري الحماية لطفلك. إن علاج السيدات الحوامل المصابات بفيروس HIV يحد بشكل كبير من خطر انتقال الفيروس إلى أطفالهن.

اختبار الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية HIV — سبب أهمية هذا الاختبار

فيروس HIV هو المتسبب في الإصابة بمرض نقص المناعة المكتسبة AIDS (الإيدز)، لذا فإن الخضوع لهذا الاختبار قد يكون مقلماً.

ولكن إذا كان هناك أي احتمال أن تكون مصاباً به، فإنه من الهام أن تكتشف ذلك. وها هو السبب وراء ذلك:

يمكن علاج فيروس HIV بنجاح. الواقع أن بدء العلاج بشكل مبكر، قبل ظهور الأعراض،