

Molina's myhealthmylife

نشرة إخبارية مخصصة فقط للأعضاء في ولاية Wisconsin خريف 2024

المحتويات

- 2 كيفية العثور على طبيب في دليل مقدمي الرعاية في Molina
- 2 لا تفوت لحظة
- 3 ما يتعين فعله عندما تكون مريضاً
- 4 تناول طعام صحي بميزانية محدودة
- 5 تغطية رعاية الأسنان لأعضاء Molina
- 6 فهم حالة الربو التي تعانيها
- 7 النمو الصحي للأطفال
- 8 الوقاية من سرطان عنق الرحم،
بادري بالخضوع للفحص اليوم!
- 8 دليلك إلى الحمل الصحي
- 8 متابعة ضغط دمك
- 9 الحد من خطر إصابتك بسرطان الثدي
- 9 تابع مستجدات مخصصاتك الصحية
وابقى على تواصل مع Molina



كيفية العثور على طبيب في دليل مقدمي الرعاية في Molina عبر الإنترنت

نعلم أنه لا يوجد شيء أهم من زيارة طبيب يمكنك الوثوق به. مهما كان تخصص الطبيب الذي تحاول العثور عليه، فستجد ما تبحث عنه في دليل مقدمي الرعاية لدينا عبر الإنترنت - في أي وقت وأي مكان! ما عليك سوى اتباع الخطوات السهلة التالية، أو لا تتردد في الاتصال بنا للحصول على المساعدة على الرقم 999-2404 (888) (الهاتف النصي: 711).

نصيحة! إذا كنت لا تعرف نوع المختص الذي تبحث عنه تحديدًا، فلا بأس بذلك! يمكنك كتابة كلمات رئيسية مختلفة مثل أذن/أنف/حنجرة، الصحة السلوكية، اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (ADHD)، إلخ.

الخطوة 1: انتقل إلى molinaproviderdirectory.com/wi

الخطوة 2: في صفحة الترحيب هذه، اختر اسم خطتك/برنامجك.

الخطوة 3: أدخل المدينة والولاية أو الرمز البريدي.

الخطوة 4: أدخل تخصص الطبيب الذي تبحث عنه.

The screenshot shows the Molina Healthcare website interface. At the top, there is a logo for MOLINA HEALTHCARE, a language selector set to English, and a Log In button. Below the header, a message states: "When you search by county, the zip code shown next to the county name is the central zip code for that county. All results are within a 10-mile... View More". The main content area has a teal background with the text "Good Afternoon!" and "Browse or search to find the care you need." Below this, there are three search options, each highlighted with a yellow oval and a numbered step in Arabic:

- الخطوة 1:** A dropdown menu labeled "Plan/Program".
- الخطوة 2:** A dropdown menu labeled "City & State, County or Zip".
- الخطوة 3:** A search bar labeled "Search for Care by Specialty, Name, NPI or Keyword" with a magnifying glass icon.

Below the search options, there are "Common Searches:" with links to "Primary Care", "Behavioral/Mental Health", "Virtual Care", "Urgent Care Center", and "Hospitals".

لا تفوت لحظة

تمتع بالحصول على تذكيرات ومعلومات مهمة عن صحتك في أي مكان - أينما تأخذك الحياة!

تواصل مع Molina بجميع الطرق التي تناسب حياتك المزدهمة. أخبرنا إذا كنت تريد تلقي رسائل نصية و/أو رسائل بريد إلكتروني من Molina.

اتصل بخدمات أعضاء Molina على الرقم 999-2404 (888) (الهاتف النصي: 711).

• أخبرنا كيف تريد أن تتواصل Molina معك.

• يمكنك الاشتراك أيضًا في خدمة الرسائل النصية ورسائل البريد الإلكتروني عبر بوابة أعضاء Molina من على MyMolina.com.

• للاشتراك في خدمة الرسائل النصية من Molina، ما عليك سوى إرسال كلمة "JOIN" (انضمام) إلى 94870.



ما يتعين فعله عندما تكون مريضاً

هل تشعر بالمرض ولا تعلم
ما يتعين عليك فعله؟ لا تقلق،
نحن هنا لمساعدتك.

ما الخيارات المتاحة لي؟

مركز الرعاية العاجلة

عندما لا تكون حالتك طارئة ولكنك تحتاج إلى رعاية فورية،
اذهب إلى مركز الرعاية العاجلة بمنطقة. تُعد مراكز الرعاية
العاجلة خياراً رائعاً إذا كنت بحاجة إلى تلقي رعاية بعد
ساعات العمل.

اذهب بشأن أمور مثل:

- أعراض البرد أو الإنفلونزا الشديدة
- ألم الأذن
- التهاب الحلق
- إنفلونزا أو فيروسات المعدة
- الجروح التي تحتاج إلى خياطة
- حالات الالتواء أو الشد أو الكدمات العميقة

غرفة الطوارئ (ER)

عندما تعتقد أن حياتك أو صحتك مهددة بالخطر، اتصل
على الرقم 911 أو اذهب إلى أقرب غرفة طوارئ.

اذهب بشأن أمور مثل:

- نزيف بالغ
- ألم بالغ في المعدة
- ألم أو ضغط في الصدر
- إصابة أو رضح بالرأس
- دوار مفاجئ أو صعوبة في الرؤية

طبيب الرعاية الأولية (PCP)

عندما تعاني مشكلة بسيطة تتطلب رعاية طبية، يمكنك
الاتصال بطبيب الرعاية الأولية الخاص بك ليلاً أو نهاراً.
وبعد ساعات العمل، سيرد الموظفون المناوبون على
مكالمتك.

اتصل للاستفسار بشأن أمور مثل:

- نزلات البرد أو السعال
- الإنفلونزا
- الفحوصات المنتظمة
- ألم الأذن
- التهاب الحلق
- الأدوية أو إعادة صرف الأدوية
- الإسهال

هل تريد إجراء زيارة مثمرة إلى الطبيب؟

احرص على تحميل هذه القائمة المرجعية المفيدة
للحصول على نصائح قبل زيارتك التالية وخلالها وبعدها.

خط المشورة التمريضية المتاح على مدار 24

ساعة لدى Molina

عندما لا تكون متأكدًا إلى أين يجب أن تذهب أو ما
يتعين عليك فعله، اتصل بخط المشورة التمريضية المتاح
على مدار 24 ساعة لدينا على الرقم 275-8750 (888).
ممرضونا مستعدون للإجابة عن أسئلتك الطبية.

اتصل للاستفسار بشأن أمور مثل:

- المساعدة على فهم أعراضك
- المشورة بشأن مكان الحصول على الرعاية التي تحتاج إليها.

تناول طعام صحي بميزانية محدودة

في كثير من الأحيان، يبدو أن تناول الطعام الصحي يكلف الكثير من المال. لكن لا تقلق، فهناك أمور يمكنك فعلها لمضاعفة قيمة ميزانيتك وتناول طعام صحي في نفس الوقت.

جرب بعض هذه النصائح:



اضغط هنا للعثور على مزيد من المعلومات الصحية المجانية عبر الإنترنت!

اشترِ الأنواع الطازجة من الخضراوات والفواكه الموسمية.



اشترِ الأنواع المعلبة والمجمدة من الفواكه والخضراوات على مدار السنة.



اشترِ منتجات الحبوب الكاملة (مثل الأرز البني أو المعكرونة المصنوعة من القمح الكامل) التي لا تزيد تكلفتها كثيراً عن تكلفة الأرز الأبيض أو المعكرونة.



اشترِ البروتينات النباتية مثل البيض والفاصوليا والجبن والإدامامي (فول الصويا) والتوفو.



اشترِ قطعاً من اللحم ذات تكلفة أقل مثل شرائح لحم الخاصرة أو الدجاج الكامل أو لحم الكتف. واستخدم وعاء الطهي البطيء لطهيها حتى تصبح طرية.



اقرأ إعلانات متاجر البقالة ثم خطط وجباتك بناءً على ما هو معروض في التخفيضات.



اشترِ المنتجات ذات العلامة التجارية للمتجر بدلاً من العلامات التجارية المشهورة.



استخدم قسائم الشراء للمنتجات التي تشتريها عادةً. ولا تشتري شيئاً لمجرد أن معك قسيمة شراء له.



قم بإعداد قائمة قبل الذهاب إلى المتجر وخذها معك.



لا تتسوق عندما تكون جائعاً.



تغطية رعاية الأسنان لأعضاء Molina

إذا كنت تعيش خارج هذه المناطق:

• اتصل على الرقم 3002-362 (800)

• أو انتقل إلى www.forwardhealth.wi.gov و اتبع الخطوات التالية:

1. اضغط على رابط "Members" (الأعضاء) أو الأيقونة ذات الصلة في القسم الأوسط من الصفحة.
2. انتقل للأسفل ثم قم بالضغط على علامة تبويب "Resources" (الموارد).
3. اضغط على رابط "Find a Provider" (العثور على مقدم خدمة).
4. تحت "Program" (البرنامج)، حدد BadgerCare/Medicaid.

جميع أعضاء برنامج دخل الضمان التكميلي (SSI) من Molina/برنامج Badgercare Plus في منظمة Molina Healthcare of Wisconsin يتمتعون بتغطية لرعاية الأسنان.

كيفية العثور على أحد مقدمي خدمات رعاية الأسنان

- إذا كنت تعيش في مقاطعة Milwaukee أو Kenosha أو Ozaukee أو Racine أو Washington أو Waukesha:
- اتصل بخدمات الأعضاء لدينا من الإثنين إلى الجمعة، من الساعة 8 صباحًا إلى 5 مساءً على الرقم 999-2404 (888) (الهاتف النصي: 711).
 - أو انتقل إلى molinaproviderdirectory.com/wi.



هل تحتاج إلى وسيلة نقل إلى طبيب الأسنان؟

اتصل بمدير خدمة النقل الطبي غير الطارئ (NEMT) في Wisconsin على الرقم 907-1493 (866) (أو الهاتف النصي 711) إذا احتجت إلى مساعدة بشأن توفير وسيلة نقل للذهاب إلى عيادة طبيب الأسنان أو العودة منها.

فهم حالة الربو التي تعانيها

لا تؤدي علاجات الربو إلى الشفاء منه، لكنها يمكن أن تحسّن الأعراض التي تعانيها.

اتبع تعليمات طبيبك عند علاج حالة الربو لديك. لا يوجد دواء هو "الأفضل". فحالة الربو تختلف من شخص إلى آخر. سيتعاون معك طبيبك للحصول على الدواء المناسب لك.

العلاج المناسب يعني أنك سوف:

- تتنفس على نحو أفضل
- تقوم بمزيد من الأمور التي تريد فعلها
- تصاب بقدر أقل من أعراض الربو

غالبًا ما يُعالج الأشخاص المصابون بالربو بمزيج من أدوية الإغاثة السريعة وأدوية السيطرة طويلة الأمد. عندما تتناول العلاج المناسب لحالة الربو التي تعانيها، ستتمكن من تجنب نوبات الربو وزيارات غرفة الطوارئ.

اعرف أفضل الطرق للسيطرة على حالة الربو لديك

1. أجهزة الاستنشاق المخصصة للسيطرة طويلة الأمد: مفعولها أبطأ لكنها تساعد على الوقاية من نوبات الربو على المدى الطويل عند استخدامها يوميًا.

• يتعين عليك استخدام أجهزة الاستنشاق هذه كل يوم، حتى عندما تشعر أنك على ما يرام.

• إذا استخدمت جهاز الاستنشاق المخصص للسيطرة على المرض يوميًا، فسوف تقلل من معدل استخدام أجهزة الاستنشاق الإنقاذية.

2. أجهزة الاستنشاق المخصصة للإغاثة السريعة (الإنقاذية): يُعد جهاز الاستنشاق هذا مخصصًا لحالات الطوارئ ومفعوله سريع. يعمل على إرخاء الممرات الهوائية وفتحها. ويساعدك على التنفس بشكل أسهل.

• استخدم جهاز الاستنشاق هذا عندما تبدأ أعراض الربو، أو عندما تصاب بنوبة ربو. يؤدي ذلك إلى تخفيفها فورًا.

• إذا كنت تستخدم جهاز الاستنشاق هذا عدة مرات في الأسبوع، فهذه علامة على سوء السيطرة على حالة الربو لديك. تحدث إلى طبيبك لمعرفة ما إذا كان يلزم إجراء أي تغيير.

أمور ينبغي تذكرها:

- استخدم الأدوية المناسبة
- استخدم أدويةك في الوقت المناسب



تشمل أجهزة الاستنشاق المخصصة للسيطرة على المرض: Qvar®, Flovent®, Alvesco®



تشمل أجهزة الاستنشاق الإنقاذية: ProAir®, Proventil®, Ventolin® (Albuterol)

لست متأكدًا من أنك تستخدم دواء الربو بشكل صحيح؟

تحدث إلى طبيبك أو الصيدلي أو فريق الرعاية الصحية المتابع لحالتك. إذ يمكنهم مساعدتك على فهم الطريقة الصحيحة لاستخدام الأدوية أو تعديل الأدوية التي تستخدمها. لطرح أسئلة بشأن كيفية دعم Molina لجهودك في السيطرة على حالة الربو لديك، اتصل على الرقم 1-844-484-1949، من الإثنين إلى الجمعة، بدءًا من الساعة 8 صباحًا إلى 5 مساءً.



النمو الصحي للأطفال

غالبًا ما يُسمى الفحص المنتظم للطفل الأصغر من 18 عامًا بـ "زيارة الطفل السليم". تساعد هذه الزيارات الرضع والأطفال والمراهقين على الحصول على الرعاية التي يحتاجون إليها للبقاء بصحة جيدة.

خلال هذه الزيارات، سوف يُجري الطبيب فحصًا بدنيًا ويتابع نمو الطفل وتطوره ويعطيه أي تطعيمات ضرورية.

يُعد ذلك فرصة للوالدين ومقدمي الرعاية والأطفال للتحدث بشأن التغذية والسلامة والتطعيمات وكثير من الموضوعات المهمة المناسبة للفئة العمرية. هذه الزيارات مهمة - حتى إذا كان طفلك يتمتع بصحة جيدة!

فيما يلي الأوقات التي يجب فيها إجراء هذه الزيارات:

• خلال أسبوع واحد من الميلاد

• بعمر شهرين

• بعمر 4 شهور

• بعمر 6 شهور

• بعمر 9 شهور

• بعمر 12 شهرًا

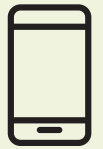
• بعمر 15 شهرًا

• بعمر 18 شهرًا

• كل سنة من عمر عامين إلى 21 عامًا

**اتصل بعيادة طبيبك لتحديد موعد لزيارة
الطفل السليم اليوم!**

هل تحتاج إلى مساعدة بشأن العثور على طبيب أو تحتاج إلى وسيلة نقل أو لديك أي أسئلة؟ اتصل بخدمات أعضاء Molina على الرقم 999-2404 (888) (الهاتف النصي: 711)، من الإثنين إلى الجمعة من الساعة 8 صباحًا إلى 5 مساءً. بالتوقيت المركزي القياسي (CST).
للأسئلة المتعلقة بالصحة، اتصل بخط المشورة التمريضية المتاح على مدار 24 ساعة لدينا على الرقم (888) 275-8750 (اللغة الإنجليزية) أو (866) 648-3537 (Español).





الوقاية من سرطان عنق الرحم، بادري بالخضوع للفحص اليوم!

إن جميع السيدات معرضات لخطر الإصابة بسرطان عنق الرحم. وفي المراحل المبكرة، قد لا تظهر عليك أي علامات أو أعراض.

أهم شيء يمكنك فعله للمساعدة على الوقاية من سرطان عنق الرحم إذا كان عمرك بين 21-65 عامًا هو الخضوع لفحوصات سرطان عنق الرحم (تُسمى أيضًا مسحات عنق الرحم أو اختبارات فيروس الورم الحليمي البشري (HPV)). يمكن أن يساعد هذا الفحص على اكتشاف الفيروس الذي يسبب السرطان مبكرًا. ووفقًا لمراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC)، يمكن الوقاية من سرطان عنق الرحم أو الشفاء منه في حالة اكتشافه وعلاجه مبكرًا.

أوقفي السرطان قبل أن يبدأ وتواصلي مع طبيبك اليوم بشأن تحديد موعد لفحص سرطان عنق الرحم!



دليلك إلى الحمل الصحي

إذا كنتِ حاملاً أو تخططين للحمل، فنحن هنا لمساعدتك خلال كل خطوة على الطريق! يُرجى الاطلاع على كتيبنا الجديد الذي يُسمى "دليلك إلى الحمل الصحي". يمكنك تحميله [هنا](#) أو الاتصال بنا على الرقم 2404-999 (888) للحصول على نسخة.



متابعة ضغط دمك

إن متابعة ضغط الدم هو إجراء صحي وقائي يمكن أن يساعدك أنت ومقدم رعايتك على إدارة رعايتك بشكل أفضل. اجعل مراقبة ضغط دمك بانتظام جزءًا من عاداتك الروتينية.

اضغط [هنا](#) لتحميل سجل ضغط الدم من Molina.



الحد من خطر إصابتك بسرطان الثدي

النساء من عمر 5 وحتى 74 عامًا:

**بادري بالخضوع لفحص ماموجرام قبل 31
ديسمبر 2024، ويمكن أن تفوزي ببطاقة هدايا!**

إن فحوصات سرطان الثدي، المسماة أيضًا بفحوصات الماموجرام، تمثل أفضل طريقة لاكتشاف التغيرات في الثدي التي قد تؤدي إلى الإصابة بالسرطان. وعند اكتشافه مبكرًا، يكون احتمال النجاة 99%.*

يقول المستشارون الطبيون إنه ينبغي لك الخضوع لفحص ماموجرام كل عامين على الأقل إذا كان عمرك 40 عامًا أو أكبر. والماموجرام هو فحص بالأشعة السينية يساعد الأطباء على التحقق من وجود أي تغيرات في الثدي. إنه آمن وأكثر راحة الآن عما كان من قبل. وهو مشمول بالتغطية لأعضاء Molina.

حتى إذا كنت بصحة جيدة، فقد تكونين عرضة لخطر الإصابة بسرطان الثدي. لا تتأخري! اتصلي بـ Molina على الرقم 999-2404 (888) (الهاتف النصي: 711) للحصول على مساعدة بشأن تحديد موعد لإجراء فحص ماموجرام مجانيًا في موقع مناسب بالقرب منك. يمكننا مساعدتك أيضًا على العثور على وسيلة نقل مجانية والتحقق مما إذا كنت مؤهلة للحصول على بطاقة هدايا بقيمة 25 دولارًا.

Breast Cancer Facts & Stats 2024 - Incidence, Age, Survival, & More* (حقائق وإحصائيات حول سرطان الثدي 2024 - معدل الإصابة ومتوسط أعمار المصابات ومعدل النجاة وأكثر) (nationalbreastcancer.org)

تابع مستجدات مخصصاتك الصحية وابق على تواصل مع Molina! اعرف شهر تجديد مخصصاتك.



سجل الدخول إلى access.wi.gov أو تطبيق MyACCESS للأجهزة المحمولة.

اقرأ جميع الرسائل البريدية الواردة من إدارة الخدمات الصحية (DHS) في Wisconsin. افتح حزمة التجديد الواردة من إدارة DHS والتي ستصلك قبل أن يحين تاريخ التجديد بشهر تقريبًا. على سبيل المثال، إذا كان موعد التجديد سيحسب في أكتوبر، فسوف تتلقى إخطارًا في سبتمبر. ننصحك Molina بأن تتخذ الإجراءات اللازمة فورًا عندما تتلقى حزمة DHS هذه. لا تخاطر بفقدان مخصصاتك الصحية.

لمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة

MolinaHealthcare.com/keepmyhealthplan/WI