

بالداخل: التحكم في ضغط الدم

## تقديم Liberty Dental:

مورّد جديد  
لمزايا الأسنان



في 1 مايو 2018، تم تغيير مورّد الأسنان لـ Empire من Healthplex إلى Liberty Dental. ولن يتم تغيير أي من المزايا، ولكن بعض أطباء الأسنان لن يستمروا في خطتنا.

سيتم إجراء هذا التغيير نظرًا لأنك تستحق تحقيق أقصى استفادة من مزايا الأسنان لديك وكذلك الحصول على رعاية أسنان عالية الجودة والتمتع بإمكانية الوصول إلى مجموعة واسعة من أخصائيين الأسنان. وتتمتع Liberty Dental بالقدرة على تقديم هذه المزايا لأعضائنا.

بعد 1 مايو 2018، يمكنك الاتصال بـ Liberty Dental على الرقم 1-833-276-0847 إذا كنت بحاجة للحصول على مساعدة في العثور على طبيب أسنان جديد قريب من منزلك أو كانت لديك أسئلة. يمكنك أيضًا زيارة [www.libertydentalplan.com](http://www.libertydentalplan.com)



ما الأسئلة الطبية التي لديك؟

اتصل بخدمة 24/7

NurseLine (خط التمريض)  
على مدار 24 ساعة طوال أيام  
الأسبوع): 1-800-300-8181  
(الهاتف النصي 711)



خدمات الأعضاء: 1-800-300-8181 (الهاتف النصي 711)

[www.empireblue.com/ny](http://www.empireblue.com/ny)



# يعاني واحد من كل 4 أشخاص بالغين في نيويورك من ارتفاع ضغط الدم

يعاني الكثير من سكان نيويورك من ارتفاع ضغط الدم، ولكنهم لا يعرفون ذلك.

- قد يتم تجاهل ارتفاع ضغط الدم بسبب عدم وجود أعراض عادة. ولكنه قد يتسبب في السكتة الدماغية والأزمة القلبية والموت المبكر.
- ويساعدك فحص ضغط الدم بانتظام في معرفة ما إذا كانت هناك مشكلة.
- المجموعات التي تزيد احتمالية إصابتها بارتفاع ضغط الدم تتضمن الأشخاص في سن 65 عامًا وأكبر، وأصحاب البشرة السمراء واللاتينيين.

فيما يلي وسائل يمكن استخدامها للوقاية من ارتفاع ضغط الدم/التحكم فيه. إذا كنت ستبدأ بشيء جديد خلال الأشهر الستة التالية، فما هو ذلك الشيء؟

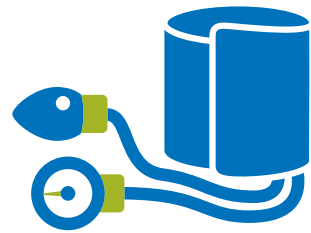


- تجنب تناول الأغذية المعالجة.
  - تناول الحبوب الكاملة والفواكه والخضروات.
  - قراءة ملصقات غذائية ومحاولة تقليل استخدام الصوديوم (الملح) إلى 1500 ملغ في اليوم.
  - تقليل كمية الكحول التي تتناولها.
  - النساء: تناول ما لا يزيد عن مشروب واحد في اليوم.
  - الرجال: تناول ما لا يزيد عن مشروبين في اليوم.
  - التحرك (المشي يحمل أهمية!) لمدة 30 دقيقة على الأقل في اليوم، ولمدة خمسة أيام في الأسبوع.
  - الإقلاع عن التدخين، نظرًا لأنه يزيد من خطورة إصابتك بآزمة قلبية وسكتة دماغية.
- يمثل كل يوم فرصة جديدة لاتخاذ اختيار صحي. لا تستسلم! يمكن أن يساعد العمل نحو تحقيق هذه الأهداف في أن تحيا حياة أطول وصحية أفضل.

## يمثل الالتزام بتناول أدويةك أهمية كبيرة.

- يتوقف بعض الأشخاص عن تناول أدوية ارتفاع ضغط الدم أو يفوتون الجرعات لأنهم:
- يشعرون بأنهم بصحة جيدة.
  - يشعرون بالقلق من الآثار الجانبية.
  - يشعرون بالقلق من عدم قدرتهم على توفير ثمنها.
  - ضغط الدم لديهم يبدأ في التحسن.

لا تفوت الجرعات أو تتوقف عن تناول أدويةك. يمكن للأدوية أن تقلل من خطورة تعرضك لآزمة قلبية وسكتة دماغية. تحدث إلى مقدم الرعاية الصحية و/أو الصيدلي إذا كانت لديك أسئلة أو مخاوف.



افحص ضغط الدم لديك بانتظام. إذا كان ضغط الدم لديك تحت السيطرة، فإن أدويةك تتميز بالفعالية.

المصدر: New York City Department of Health and Mental Hygiene (دائرة الصحة والسلامة العقلية بمدينة نيويورك) <http://www1.nyc.gov/site/doh/health/publications/health-bulletin/health-bulletin-15-02.page>



# ما الذي يمكن أن تقدمه إدارة الحالات بالنسبة لي؟

ماذا لو كان بإمكان شخص ما:

- مساعدتك في الحصول على الرعاية والخدمات التي تحتاجها لتحيا حياة صحية أفضل، وأكثر استقلالاً؟
- توفير معلومات وإرشادات حول كيفية إدارة حالتك الصحية؟
- الاستماع إلى مخاوفك والبحث عن إجابات لأسئلتك؟

هذا بالضبط ما ستحصل عليه مع برنامج Empire المجاني لإدارة الحالات. هناك فريق من الخبراء يشتمل على أطباء وممرضات وعاملين اجتماعيين وصيدليات مستعد لمساعدتك في الحصول على الرعاية المناسبة.

يمكن لمدير الحالات أن يتحدث معك عبر الهاتف لوضع خطة للرعاية تلبي احتياجاتك.

## يمكن لمدير الحالات القيام بما يلي:

إخبارك عن حالتك الصحية.



مساعدتك في فهم الأدوية الخاصة بك وكيفية تناولها.



العمل معك أنت وطبيبك لوضع خطة علاج شخصية.



مساعدتك في الحصول على المستلزمات والمعدات الطبية، عند الطلب.



توفير تنسيق الرعاية بما في ذلك المساعدة في تحديد مواعيد الطبيب وتوفير وسائل النقل إلى المواعيد.



توصيلك بالموارد والخدمات المفيدة في مجتمعك.



كعضو في Empire،  
قد تكون مؤهلاً أيضاً  
للانضمام إلى منزل  
صحي.



وهي ميزة مضافة في برنامج Medicaid تم إنشاؤها لمساعدتك في إدارة جميع شؤونك الصحية والتي من بينها الصحة البدنية والعقلية والاجتماعية.

يمكن لبرنامج إدارة الحالات في Empire مساعدتك في إدارة حالتك الصحية. لمعرفة المزيد حول برنامج Empire المجاني لإدارة الحالات أو للتسجيل فيه، اتصل بخدمات الأعضاء على الرقم 1-800-300-8181 (الهاتف النصي 711).







# العيش الجيد مع الإصابة بالسكري



كيف هو الحال وأنت تعيش مع الإصابة بالسكري؟ ما الذي يمكنني فعله لمواصلة عيش الحياة بمتعتها مع الإصابة بالسكري؟ فيما يلي مخطط لمساعدتك في تتبع خدماتك واختباراتك الروتينية:

الاختبار	المعدل	آخر اختبار
اختبار الدم A1c لإظهار مستويات السكر في الدم لديك خلال آخر شهرين إلى ثلاثة أشهر	مرتان إلى ثلاث مرات في السنة	
اختبار البول للتحقق من مدى جودة عمل الكليتين لديك	سنويًا	
اختبار الكوليسترول منخفض الكثافة في الدم بسبب زيادة خطورة التعرض لمرض القلب	سنويًا	
فحص العين المتوسع لفحص اعتلال الشبكية السكري الذي يعد السبب الرئيسي للعمى للأشخاص المصابين بالسكري	سنويًا	
العناية بالقدم من أخصائي القدم أو مقدم الرعاية الأولية	في كل زيارة للطبيب، زيارة سنوية للأخصائي	

## نصائح للإقلاع عن التدخين

الإقلاع عن التدخين يعد أمرًا صعبًا. هل تعلم أن معظم الأشخاص قد حاولوا عدم مرات قبل أن يتمكنوا من الإقلاع نهائيًا؟ الأخبار الجيدة أن الأمر يمكن تحقيقه. بصرف النظر عن طول مدة تدخينك، فالوقت ليس متأخرًا أبدًا للتوقف عن التدخين.

يعد تطبيق الهاتف المحمول الجديد لـ NYC Health Department (دائرة الصحة بمدينة نيويورك)، NYC HelpMeQuit، بمثابة مورد مجاني لمساعدتك في توديع شرب السجائر.

يمكنك أيضًا الاتصال بخط New York State Smokers' Quitline (إقلاع المدخنين عن التدخين بولاية نيويورك): 1-866-NY-QUITS أو تفضل بزيارة [www.nysmokefree.com](http://www.nysmokefree.com) للمساعدة.

لمعرفة المزيد عن أدوية التوقف عن التدخين التي يغطيها تأمينك الصحي، يرجى الاتصال بخدمات الأعضاء على الرقم 1-800-300-8181 (الهاتف النصي 711).



المصدر: New York City Department of Health and Mental Hygiene (دائرة الصحة والسلامة العقلية بمدينة نيويورك) <https://www1.nyc.gov/site/doh/health/health-topics/smoking-nyc-quits.page>

## يمكن الوقاية من سرطان عنق الرحم

يعد سرطان عنق الرحم هو السرطان النسائي الأسهل في الوقاية، من خلال إجراء اختبارات الفحوص المنتظمة والمتابعة.

يمكن أن يساعد إجراء اختبارين للفحص في الوقاية من سرطان عنق الرحم أو اكتشافه مبكرًا.

- يبحث اختبار بابانيكولاو (أو لطاخة بابانيكولاو) عن الحالات محتملة التسرطن. وهي عبارة عن تغييرات في الخلايا في عنق الرحم قد تتحول إلى سرطان عنق الرحم في حالة عدم علاجها بصورة مناسبة.
- يبحث اختبار HPV عن فيروس (فيروس الورم الحليمي البشري) الذي قد يتسبب في هذه التغييرات للخلايا.

يوصى بإجراء اختبار بابانيكولاو لجميع النساء اللاتي تتراوح أعمارهن بين 21 إلى 65 عامًا، ويمكن إجراؤه في مكتب أو عيادة الطبيب. عند إجراء اختبار بابانيكولاو، قد يجري الطبيب أيضًا فحص الحوض والرحم والمبايض والأعضاء الأخرى للتأكد من عدم وجود مشاكل. وهناك أوقات يجري طبيبك خلالها فحص الحوض بدون إجراء اختبار بابانيكولاو. أسأل طبيبك على الاختبارات التي تجربها، إذا كنت غير متأكد.

المصدر: مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها [https://www.cdc.gov/cancer/cervical/basic\\_info/screening.htm](https://www.cdc.gov/cancer/cervical/basic_info/screening.htm)



إذا كنت مستحقًا لإجراء أحد الاختبارات أو الخدمات المدرجة، فيرجى الاتصال بطبيبك لتحديد موعد زيارة. ويمكنك التحدث مع طبيبك حول رعاية السكري والاختبارات الأخرى التي قد تحتاج إليها.

Empire لديها برنامج لإدارة الحالات للسكري. إذا كنت تريد التحدث مع مدير حالات التمريض، فاتصل بخدمات الأعضاء على الرقم 1-800-300-8181 (الهاتف النصي 711).

# ما الذي تعنيه الجودة بالنسبة لك؟

تدور الجودة في مجال الرعاية الصحية حول التأكد من حصولك على أفضل رعاية محتملة عند احتياجك لها. فالجودة هي بؤرة اهتمامنا في Empire. كيف يتوافق تركيزنا على الجودة مع حياتك؟ Empire تقوم بإلقاء نظرة عن كثب على البيانات التي تخبرنا بأمر خاصة بالرعاية التي تحصل عليها. وتكون البيانات بالنسبة لنا ولمقدمي الخدمات داخل شبكتنا بمثابة بطاقة تقرير.

## الكشف عن سرطان الثدي:

يمكن لصور الثدي الشعاعية الدورية (أشعة سينية للثدي) مساعدتك في الكشف المبكر عن سرطان الثدي حيث يمكن غالبًا معالجته. ففي العديد من الحالات يكون للكشف المبكر نتائج جيدة. فسرطان الثدي مثلته مثل العديد من الأمراض الذي تزداد مخاطره مع التقدم في العمر. لذا، ففحوصات الكشف عن سرطان الثدي مهمة لجميع السيدات. وتزداد أهمية هذه الفحوصات للسيدات اللاتي ترتفع مخاطر الإصابة لديهن وهن ذوات الأربعين عامًا وأكثر. إذا كانت مخاطر الإصابة بسرطان الثدي لديك مرتفعة، فاطلبي من طبيبك إجراء صورة الثدي الشعاعية.

## تطعيمات الأطفال (اللقاحات/الجرعات):



ما مستوى الحماية التي يتمتع بها طفلك من الإصابة بالأمراض شديدة الخطورة في مرحلة الطفولة؟ هل فاتت طفلك أي جرعة؟ يجب أن يحصل الأطفال على التطعيمات أثناء زيارات الأطفال الأصحاء (بدءًا من الميلاد حتى سن عامين). التطعيمات الإضافية مطلوبة أثناء الأعوام اللاحقة. يرجى تحديد موعد مع طبيب طفلك اليوم، إذا لم يكن طفلك قد تناول التطعيمات الكاملة.

## فحص سرطان القولون والمستقيم:

يوصى بإجراء فحوصات سرطان القولون والمستقيم بمجرد بلوغك 50 عامًا، وإجرائها مرة أخرى بعد ذلك على فترات منتظمة. إذا اعتقدت أنك عرضة لخطر متزايد للإصابة بسرطان القولون والمستقيم، فتحدث مع طبيبك حول الموعد المناسب لبدء الفحص. دائمًا ما يتطور سرطان القولون والمستقيم تقريبًا من **سلائل محتملة التسرطن** (حالات نمو غير طبيعية) في القولون أو المستقيم. يمكن أن تجد اختبارات الفحوصات سلائل محتملة التسرطن، مما يتيح إمكانية إزالتها قبل أن تتحول إلى سرطان.

## المتابعة بعد الدخول إلى المستشفى فيما يتعلق بالصحة العقلية:

إذا كنت قد دخلت إلى المستشفى للعلاج من مرض عقلي، فينبغي لك التأكد من ترتيب موعد لإجراء زيارة متابعة إلى طبيبك في خلال سبعة أيام من تاريخ مغادرة المستشفى. فرعاية المتابعة تقلل من فرص الدخول مرة أخرى إلى المستشفى. ويمكنها أيضًا المساعدة في الكشف عن الآثار الجانبية أو المشاكل الأخرى التي تنتج عن الأدوية أو العلاجات الجديدة.

## استخدام علاجات الربو المناسبة (رعاية الربو):

إذا كنت تعاني من الربو، فمن المهم تناول الأدوية الخاصة بذلك. كما يعد بناء شراكة قوية مع طبيبك أمرًا مفيدًا، حيث يمكنك معًا إدارة الربو لديك. لذا، عليك تذكر المحافظة على وجود مخزون من جميع وصفاتك الطبية وتناول جميع أدويةك كما هو موصوف من قبل الطبيب حتى وإن كنت تشعر بأنك على ما يرام.



## كيف يمكننا مساعدتك؟

إذا لم يكن لديك مقدم للرعاية الأولية (PCP) أو كنت بحاجة للمساعدة في تحديد موعد أو كانت لديك أسئلة، فاتصل بخدمات الأعضاء على الرقم 1-800-300-8181 (الهاتف النصي 711) اليوم.



ترغب Empire في مشاركة بعض من أنشطة التوعية التي نقوم بها معك للتأكد من بقائك على اطلاع بأحدث المعلومات المتعلقة برعايتك الصحية.

## ما الذي يمكنك القيام به لإدارة رعايتك الصحية؟

مراجعة الطبيب ومتابعة خطة الرعاية التي اتفقت عليها معه. الوصول إلينا للحصول على المساعدة في تحديد موعد عن طريق الاتصال على الرقم 1-800-300-8181 (الهاتف النصي 711).

## حملات الرسائل النصية:

رسائل نصية حول مواضيع صحية وقائية مثل زيارات الأطفال الأصحاء وزيارة مقدم الرعاية الأولية السنوية والوقاية من السكري وإدارته والإقلاع عن التدخين.

## أيام العيادة:

الزيارات الميدانية التي يقوم بها الأعضاء إلى مكاتب مقدمي الخدمات لإجراء الفحوصات الصحية ولمشاركة معلومات وبرامج وخدمات صحية وقائية.

## مراكز الخدمة المجتمعية القريبة منك:

تفضل بزيارتنا إذا كنت بحاجة لمساعدة في التسجيل أو تجديد التغطية، حيث يتم تقديم أحداث الصحة والعافية شهريًا. لمزيد من المعلومات، اتصل بخدمات الأعضاء على الرقم 1-800-300-8181 (الهاتف النصي 711).



## مسح رضا أعضاء Empire لعام 2017 (CAHPS)

التصنيفات الشاملة والمجمعة	2017	2016	2015
الخطة الصحية إجمالاً	86.07%	83.72%	87.52%
الطبيب الشخصي إجمالاً	89.33%	88.5%	90.65%
الأخصائيون إجمالاً	85.91%	79.64%	78.45%
الحصول على الرعاية سريعاً	83.68%	84.22%	83.79%
الحصول على الرعاية المطلوبة	81.22%	78.16%	81.99%
خدمة العملاء	85.19%	86.41%	89.39%

نحن نرغب في المحافظة على رضاك عن خدمات الرعاية الصحية التي نقدمها. ونحن نطلب كل عام من مجموعة عشوائية من الأعضاء الإجابة على أسئلة مثل ما يلي:

- ما مدى سهولة تحديد موعد مع الطبيب أو الأخصائي؟
- هل تشعر أنك تحصل على الرعاية التي تحتاجها؟
- ما مدى كفاءة خدمة العملاء لدينا؟
- ما تقييمك لخطةنا الصحية بشكل عام؟

يساعدنا هذا المسح الذي يطلق عليه مسح CAHPS في إجراء التغييرات بهدف تقديم الخدمة لك ولعائلتك بصورة أفضل. ففي عام 2017، لاحظنا بعض التغييرات في درجات مسح CAHPS الخاصة بنا.



## صحتي

# إطلاق موقع ويب جديد قريبًا!

تأكد من تسجيل حسابك للوصول إلى منطقة الأعضاء الآمنة. من خلال حسابك المسجل، يمكنك:

- تغيير مقدم الرعاية الأولية الخاص بك
- عرض أو طباعة بطاقة هويتك
- تحديث معلومات اتصالك
- عرض خيارات تجديد تغطيتك
- إرسال رسالة بريد إلكتروني إلى فريق خدمات الأعضاء

سيكون موقع الويب الجديد متاحًا بتاريخ 22 يونيو 2018.

سيتمتع موقع ويب الأعضاء قريبًا بشكل جديد ومحسّن لتقديم الخدمة لك بصورة أفضل. وسيكون الموقع سهلًا في الاستخدام على الأجهزة المحمولة، حيث سيكون بإمكانك عرضه بسهولة على جهازك المحمول. لم تتغير المعلومات الموجودة على الموقع. لذا، لا تقلق. فستظل متمتعًا بإمكانية الوصول إلى جميع معلومات المزايا والموارد الصحية.



يتم نشر **صحتي** من خلال مجموعة Empire لتوفير المعلومات. وهي ليست وسيلة لتقديم مشورة طبية شخصية. يمكنك الحصول على مشورة طبية من طبيبك مباشرة. حقوق النشر © لعام 2018. جميع الحقوق محفوظة. طُبع في الولايات المتحدة الأمريكية.

يُعد Empire BlueCross BlueShield HealthPlus اسمًا تجاريًا لصالح HealthPlus HP, LLC، المرخص المستقل لـ Blue Cross و Blue Shield Association.