



# الرعاية الصحية التكميلية

## أدوات طبيعية للمساعدة بالحفاظ على صحتك

قد تؤدي المعاناة من الألم المستمر أو التوتر أو تحديات أخرى إلى صعوبة الاستمتاع بالحياة. نحن نريد المساعدة في جعل الأمور أسهل. ولذلك، بصفتك عضواً في خطة UnitedHealthcare Community Plan، قد تتمكن من الحصول على خدمات رعاية صحية تكميلية دون تحمل أي تكلفة.

## ما هي الرعاية التكميلية؟

تُسمى الرعاية الصحية التكميلية أحياناً "الطب البديل". هذا لأنه يشمل الأدوية والممارسات التي لا يستخدمها الأطباء عادة. وتُستخدم هذه الرعاية للمساعدة بالألم المستمر والغثيان ومشكلات الصحة السلوكية وغيرها من التحديات. من المهم أن تتذكر أن الرعاية الصحية التكميلية تستخدم مع العلاجات المعيارية، ولا تحل محلها.

## الأنواع الشائعة للرعاية التكميلية

- الوخز بالإبر هو علاج يستخدم إبراً رفيعة. إذ يتم وخزها في الجلد لتخفيف المشكلات الصحية مثل الألم أو الغثيان.
- تقويم العمود الفقري ويستخدم الشدّ والضغط اليدوي للعناية بمشكلات العمود الفقري والمفاصل والعضلات.
- التدليك ويركز على الأنسجة الرخوة في الجسم. وغالباً ما يستخدم للمساعدة في تهدئة الألم والتخلص من التشنجات العضلية وتخفيف التوتر أو القلق.
- التأمل ويعلمك كيفية المساعدة على التركيز وتهدئة عقلك وجسمك.

## تعرف على المزيد

لمعرفة ما إذا كانت خطتك تغطي الرعاية الصحية التكميلية، فيرجى التواصل مع خدمات الأعضاء على الرقم المجاني 1-866-270-5785، الهاتف النصي 711. ثم اطلب من مقدم الرعاية الصحية الأولية المتابع لك (PCP) الإحالة.