

التعافي مع الطب الشخصي

يمكن لأعضاء Mercy Care الآن اكتشاف الطب الشخصي الخاص بهم للمساعدة في تحقيق النجاح في تعافيتهم. هذا البرنامج متاح لأعضاء ACC-RBHA الحاصلين على تصنيف مرض عقلي خطير (SMI) وأعضاء الرعاية الطويلة الأجل في Arizona (ALTCs) الحاصلين على تصنيف SMI أو حالة (حالات) الصحة السلوكية العامة. يمكن لأعضاء ACC-RBHA من SMI استكشاف الطب الشخصي مع أخصائي إعادة التأهيل في RBHA Health Homes الذين هم مدربون معتمدون في الطب الشخصي. يمكن لأعضاء RBHA وأعضاء ALTCs تلقي تدريب في الطب الشخصي من مركز الصحة والتعافي (CHR) كجزء من شبكة مقدمي الخدمات لدينا.

الطب الشخصي:

- يساعد الأشخاص على القيام بدور نشط في تعافيتهم.
- هو دواء، ولكنه موصوف ذاتياً.
- هو الخطوات العملية التي يتخذها المرء ليشعر بالتحسن، يمكن استخدامها كل يوم أو خلال الأوقات العصيبة للتأقلم.
- يمكن أن تكون أفعالاً صحية كبيرة أو صغيرة مثل حضور فصل دراسي أو الرسم أو التلوين أو الاستماع إلى الموسيقى أو ببساطة إعادة الضبط مع بعض الأنفاس العميقة.
- تم تطويره من قبل ممارسين ذوي خبرة حية في مجال الصحة العقلية والتعافي.

ستعمل مباشرةً مع مدرب طب شخصي معتمد للتوصل إلى خطة طب شخصي تناسبك بشكل أفضل. اسأل مدير حالتك أو مقدم خدمات الصحة السلوكية في Mercy Care عن إضافة الطب الشخصي إلى خطة التعافي الخاصة بك.

هل توجد لديكم أسئلة؟ اتصل بخدمات الأعضاء في برنامج Mercy Care على هاتف رقم **602-263-3000** أو **1-800-624-3879** (TTY 711)، من الساعة 7 صباحاً حتى 6 مساءً، من الاثنين إلى الجمعة. بالنسبة لأعضاء ACC-RBHA الحاصلين على تصنيف SMI، اتصل برقم **602-586-1841** أو **1-800-564-5465** (TTY 711)، على مدار 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع.