



مقاطعة Alameda

نساعد الناس في مجتمعنا منذ عام 1996



تسليط الضوء على مقدم الخدمة: الرعاية الصحية من المنظور المجتمعي - قصة الدكتورة NOHA ABOELATA

الدكتورة Noha Aboelata، الحاصلة على دكتوراه في الطب، والمعروفة باسم "دكتورة Noha" بين مرضاها وزملائها وأصدقائها، هي مناصرة صادقة لمجتمعنا. تركز الدكتورة Noha حياتها المهنية للمساعدة في التصدي للتفاوتات بالخدمات الصحية والقضاء عليها. فهي شغوفة بالمساهمة في تحسين صحة المجتمعات المهمشة، وهي رائدة في مجالها. الدكتورة Noha هي طبيبة أسرة ومؤسسة مركز (Roots) Roots Community Health Center.

ولدت الدكتورة Noha ونشأت في Oakland بولاية California، والتحقّت بمدارس Oakland العامة ثم حصلت على درجة الدكتوراه في الطب من كلية الطب بجامعة Howard University.

(يتبع في صفحة 2)

www.alamedalliance.org

San Leandro, California 94578
PO Box 3789

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

PRRST STD
US POSTAGE
PAID
Alliance for Health

بعد انتهائها من عملها كطبيبة مقيمة في جنوب California، عادت الدكتورة Noha إلى وطنها في Oakland لخدمة مجتمعها وأسست مركز Roots في

شرق Oakland. تحت قيادة الدكتورة Noha، بدأ مركز Roots كمؤسسة تطوعية تتكون من شخصين وتطور ليصبح منظمة غير ربحية متعددة الفروع وبمقاطعات عديدة وتضم أكثر من 200 موظف يعملون بدوام كامل في خدمة أكثر من 10000 مريض.

إن الصحة ليست مجرد عدم الإصابة بمرض بل أكثر من ذلك. والرعاية لا تقتصر على غرفة الفحص وزيارة الطبيب. يؤمن مركز Roots بأهمية صحة الإنسان في مجملها ويهدف إلى تحسين عافية الفرد بأسرها بجانب الخدمات الطبية. لقد أدركت الدكتورة Noha ذلك وكانت رائدة في تقديم نموذج لتحسين العافية أطلق عليه مركز Roots اسم "Whole Health". إن برنامج Whole Health قائم على المجتمع، ويقوده المجتمع، ويهدف إلى تمكين المجتمع. يشمل برنامج Whole Health الخدمات الطبية والاجتماعية والتوظيفية والغذائية والتعليمية المراعية للاعتبارات الثقافية والشاملة، والمشاركة في السياسة العامة التي يقودها المجتمع. يهدف برنامج Whole Health إلى تمكين أعضاء مركز Roots من التصدي للظروف التي تؤثر على سلامة الأفراد والأسر والمجتمعات التي يعيشون ويعملون فيها مع تغيير هذه الظروف.

تُعد الدكتورة Noha رائدة أيضًا في مجال الطب والصحة العامة علاوة على دورها في مركز Roots. تشغل الدكتورة Noha منصب نائبة رئيس مجلس إدارة Alameda Alliance for Health (Alliance). فهي تستمتع بالعمل مع Alliance لأننا نقدم خدمة شخصية للأعضاء ومقدمي الخدمات. في ظل هذا الدور القيادي، لا تقدم الدكتورة Noha الرعاية الصحية لدى Alliance من منظور مقدم الخدمة فحسب، بل تقدمها أيضًا من المنظور المجتمعي.

في أوقات فراغها، تستمتع الدكتورة Noha بالطهي والتنزه في الخارج والمشى لتنفس بعض الهواء النقي. فهي أم فخورة لثلاثة (3) أبناء وتستمتع بكل ثانية من حياتها معهم.



تأسس مركز Roots في عام 2008 وتتمثل مهمته في الارتقاء بأولئك المتأثرين بحالة الفقر وعدم المساواة النظامية. وهو يحقق ذلك من خلال الرعاية الصحية الطبية والسلوكية، وتوفير سهولة الوصول للخدمات الصحية، ومؤسسات القوى العاملة، والإسكان، والتوعية، والدعم.



تتشرف Alliance برعاية الدكتورة Noha لأعضائنا والعمل كقائدة في مجلس إدارة Alliance. إن شغفها بتحسين الرعاية الصحية وتمكين العمل والتأثير المجتمعي لا يقدر بثمن لشركة Alliance وأعضائنا وشركاء مقدمي الخدمة والمجتمع. ونتطلع إلى العمل المستمر مع الدكتورة Noha Aboelata ومركز Roots لإيجاد أفضل السبل لخدمة الجميع. هل تريد معرفة المزيد عن الدكتورة Noha Aboelata؟ تفضل بزيارة موقعنا الإلكتروني لمشاهدة رسالة شخصية عن قرب من الدكتورة Noha Aboelata على www.alamedaalliance.org. يمكنك أيضًا التواصل معنا على Facebook أو Instagram أو X (المعروف سابقًا باسم Twitter) لمشاهدة الفيديو.



@alamedaallianceforhealth



@alamedaalliance



www.facebook.com/alamedaallianceforhealth

يمكن لأعضاء Alliance اختيار مركز Roots Community Health Center ليكون عيادتهم عن طريق الاتصال بـ:

Roots Main Clinic
9925 International Blvd.
Oakland, CA 94603

من الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 9 صباحًا إلى 5 مساءً
رقم الهاتف: **1.510.777.1177**

إدارة خدمات أعضاء Alliance من الاثنين إلى الجمعة،
من الساعة 8 صباحًا إلى 5 مساءً
رقم الهاتف: **1.510.747.4567**

رقم الهاتف المجاني: **1.877.932.2738**
الأشخاص الذين يعانون إعاقات في السمع والتحدث
(CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

يقدم مركز Roots الخدمات في جميع أنحاء منطقة الخليج (Bay Area). لمعرفة مزيد من المعلومات والمواقع، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني rootclinic.org.

شركة ALLIANCE تعين MATTHEW WOODRUFF في منصب

أصبح Matthew Woodruff الرئيس التنفيذي الجديد لشركة Alliance (Chief Executive Officer, CEO)

1 يونيو 2023. شغل Scott Coffin، الرئيس التنفيذي السابق لشركة Alliance، هذا المنصب لمدة تقرب من عشر سنوات وتقاعد في 31 مايو 2023. بدأ السيد Coffin العمل كرئيس تنفيذي في أوائل عام 2015، وقاد المنظمة لتتوسع خارج الولاية، وجعلها تحظى بأكملها بمكانة جيدة، وحقق العديد من النجاحات، وترك المنظمة في أيدي أمينة تحت قيادة السيد Woodruff.

وفي الوقت الحالي، توظف شركة Alliance ما يقرب من 500 موظف وتحقق إيرادات تزيد عن 1.3 مليار دولار سنويًا، وتحافظ على اعتمادات الجودة المحلية (المشار إليها بالاعتمادات)، وتفي بالامتثال التنظيمي (الالتزام بالقوانين)، ولديها أكثر من 200 مليون دولار من الاحتياطي المالي. وتحت قيادة السيد Coffin، تم الاعتراف بنجاح Alliance من قبل الهيئات التنظيمية الفيدرالية والولاية لكفاءة أعمالها والتحسين السريع في درجات الجودة. انتقلت Alliance من ثالث أدنى درجات الجودة إلى رابع أعلى منظمة رعاية مُدارة على مستوى الولاية.

على مدى السنوات الثماني (8) الماضية، أنشأت Alliance سلسلة من برامج تحفيز الرعاية الأولية والبرامج التجريبية لإدارة الحالات

الطبية المعقدة. قدم هذا البرنامج أكثر من 84 مليون دولار لمقدمي الخدمات المحليين لتحسين جودة الرعاية للبالغين والأطفال. ولدعم احتياجات كبار السن والأطفال والأسر، أقام السيد Coffin علاقات جديدة مع مجلس المشرفين في مقاطعة Alameda، وقادة هيئة مقاطعة Alameda، وقادة المنظمات المجتمعية لتوسيع نطاق الوصول إلى الخدمات الصحية. إن التزام السيد Coffin بالتصدي للثغرات الموجودة في نظام الرعاية والعوامل الاجتماعية التي تؤثر على صحة الأفراد، الذين لا يتم منحهم الخدمات الكافية، للمساعدة في إحداث تأثير إيجابي على حياتهم، دفع المنظمة إلى إطلاق برامج صحة السكان. في العام الأخير من قيادة السيد Coffin، نجحت Alliance في تنفيذ المرحلة الأولى من برنامج Medi-Cal المتطور والمبتكر في (California Advancing and Innovating Medi-Cal, CalAIM)، بما في ذلك إدارة الرعاية المحسنة (Enhanced Care Management, ECM)، ودعم المجتمع (Community Supports, CS)، وزراعة الأعضاء الرئيسية (Major Organ Transplants, MOT).

ولتمتعته بأكثر من 27 عامًا من الخبرة كقائد في مجال الرعاية الصحية، يُعرف السيد Woodruff بأنه خبير وطني ورائد في هذا المجال فيما يتعلق بالعمليات التابعة لخطة Medicare Advantage وخطة الرعاية المُدارة من Medi-Cal. حصل السيد Woodruff على جائزة وزير الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية لجهوده المتميزة بعمله في تطوير عملية طرح المناقصات الحالية لدى Medicare.



وبصفته أمريكيًا من الجيل الثالث لأصل مكسيكي، نشأ السيد Woodruff في منطقة الخليج (Bay Area)، وتخرج في كلية St. Mary's College في Moraga، ويعيش مع زوجته وطفليه (2) في منطقة الخليج الشرقي (East Bay).

لرئيس التنفيذي بعد تقاعد SCOTT COFFIN

قالت *Rebecca Gebhart*، رئيسة مجلس إدارة *Alliance*: "يُقدر مجلس إدارة *Alliance* نهج *Matt* المتعاطف الذي يضع الأعضاء أولاً في عمله ومعرفته الكبيرة بطريقة عمل *Medi-Cal*. إن خبرته التي تمتد لعقود لدى *Medicare* تضعه في مكانة جيدة لقيادتنا بينما نباشر هذا النوع من الأعمال". وأشارت قائلة "إن المجلس واثق بأن *Matt* سينجح في منصب الرئيس التنفيذي وسيواصل سجل الإنجازات المذهل الذي حققته *Alliance* تحت قيادة *Scott Coffin*".

وأضافت الدكتورة *Noha Aboelata*، نائبة رئيس مجلس إدارة *Alliance*، قائلة: "ستكون تجربة *Matt* مع شركة *Alliance* ذات قيمة خاصة في مساعدتنا على اجتياز التغييرات التحولية في برنامج *CalAIM* التابع للولاية والمصمم لتوفير نهج عادل ومنسق ويتمحور حول الفرد لتوفير خدمات الصحة العامة لأعضائنا في *Medi-Cal*".

ابتداءً من عام 2015، عمل السيد *Woodruff* ضمن الفريق التنفيذي للسيد *Coffin* بصفته الرئيس التنفيذي للعمليات (*Chief Operating Officer, COO*) لدى *Alliance*. وفي هذا الدور، قاد السيد *Woodruff* العمليات اليومية لشركة *Alliance* وعزز شراكات المنظمة الداخلية والخارجية. وفي ظل قيادته، حصلت *Alliance* على الاعتراف الوطني، ووصلت لدرجة مركز التميز لنجاحها في توفير رضا الموظفين الفائق، ورضا الأعضاء، ومستوى خدمة مدهل لأعضائها. إن سعي السيد *Woodruff* في تطوير علاقات قوية مع شبكة مقدمي خدمات *Alliance* أدى إلى تحسين معدلات الرضا مع مقدمي الخدمة المجتمعية لدينا، حيث وصل إلى مستوى قياسي في عام 2022 وزيادة بنسبة 28% منذ عام 2015.

عندما أعلن السيد *Coffin* عن تقاعده في عام 2022، قال الدكتور *Evan Seevak*، عضو ورئيس سابق لمجلس إدارة *Alliance* ورئيس لجنة البحث عن الرؤساء التنفيذيين: "كان تعيين الرئيس التنفيذي يضم عددًا كبيرًا من المرشحين المتميزين، ولكن في النهاية، تفوق *Matt*، وكان أهم مرشح لدى لجنة البحث عن الرؤساء التنفيذيين بشركة *Alliance*" وفي أثناء المقابلة الشخصية، أظهر *Matt* معرفته الكبيرة بشركة *Alliance*، والرعاية المُدارة من *Medi-Cal*، و *Medicare*، وأعضائنا، ومقدمي الخدمات، ومجتمعنا المحلي. نحن متحمسون لتولي *Matt* منصبه الجديد."

قال *Scott Coffin*، الرئيس التنفيذي السابق لشركة *Alliance*: "لقد حققت *Alliance* إنجازًا ناجحًا في السنوات الثماني (8) الماضية وستستمر المنظمة في وضع جيد لسنوات عديدة في المستقبل. سيتحول برنامج *Medi-Cal* في مقاطعة *Alameda* إلى نموذج منظم على مستوى المقاطعة مع العديد من خدمات *Medi-Cal* الجديدة التي تعالج المحددات الاجتماعية للصحة، بما في ذلك الخدمات الداعمة لكبار السن والبالغين المصابين بأمراض مزمنة أو إعاقات، والخدمات التي توفر علاجًا لمجموعة متنوعة من حالات انعدام الأمن الغذائي والسكني. لقد كان لشركة *Alliance* دور رائد في سلسلة من البرامج التجريبية التي استثمرت فيها للتغلب على الفوارق بالخدمات الصحية، بما في ذلك برنامج *Recipe4Health*، و *Whole Person Care*، و *Health Homes*، وستطلق برنامجًا تجريبيًا جديدًا لمساعدة السكان المحتجزين سابقًا (الذين دخلوا السجن) على تنسيق خدمات إعادة الاندماج بالمجتمع. إنني أثق تمامًا بقيادة *Matt* والتزامه بتحقيق مهمة *Alliance* ورؤيتها، ومواصلة تعزيز التعاون المحلي مع شركائنا في شبكة الأمان الاجتماعي".

تعين ALLIANCE رئيسًا جديدًا لمجلس الإدارة، ونائبًا للرئيس، وترحب بعضوين (2) جديدين من أعضاء مجلس الإدارة

أعلنت Alliance عن تعيين السيدة Rebecca Gebhart رئيسة مجلس إدارة Alliance. مجلس الإدارة هو الهيئة الإدارية لشركة Alliance، وهي الخطة الرائدة للرعاية الصحية المُدارة من Medi-Cal. فإنهم يخدمون أكثر من 80% من البالغين والأطفال في برنامج Medi-Cal في مقاطعة Alameda.

قال *Scott Coffin*، الرئيس التنفيذي السابق لشركة Alliance: " ما زالت شركة Alliance ملتزمة تمامًا بإدارة أفضل خدمات الرعاية الصحية للجميع وتوسعي باستمرار لتحسين مستوى الحياة لسكان مقاطعة Alameda منذ عام 1996". وأضاف قائلاً "يقدم أعضاء مجلس الإدارة، باعتبارهم قادة في مجال الرعاية الصحية والمجتمع منذ فترة طويلة، وجهات نظر قيمة لتقديم المشورة وتحقيق المواءمة بشكل أفضل مع مهمتنا ورؤيتنا، لتوسيع نطاق خدماتنا للوصول إلى المزيد من الأشخاص، وتحسين نظام الرعاية الصحية المحلي من خلال التكامل الاستراتيجي".

قالت السيدة *Gebhart*: "يشرفني أن أتولى منصب رئيس مجلس إدارة Alliance وأن أعمل مع زملائي في مجلس الإدارة للمساعدة في إحراز تقدم في تحقيق مهمة الخطة لتحسين صحة وسلامة أعضائنا".

عملت السيدة Gebhart بمنصب عضو في مجلس الإدارة منذ مايو 2016، وهي تتمتع بخبرة تزيد عن 20 عامًا في مجال تمويل الرعاية الصحية وعملت سابقًا بمنصب مديرة الشؤون المالية في هيئة خدمات الرعاية الصحية (Health Care Services Agency, HCSA) في مقاطعة Alameda قبل تقاعدها. وعملت السيدة Gebhart أيضًا بمنصب مدير مساعد لدى هيئة خدمات الرعاية الصحية، حيث أشرفت على جميع العمليات المالية للهيئة البالغة قيمتها واحد مليار دولار والتي تتكون من خدمات خاصة بالصحة السلوكية، والإدارة/الرعاية الصحية لأصحاب الدخل المنخفض، والصحة العامة، والصحة البيئية. شغل الدكتور Evan Seevak منصب نائب الرئيس من عام 2017 إلى عام 2019، وشغل منصب الرئيس من عام 2019 حتى عام 2022. وما زال الدكتور Seevak عضوًا في مجلس الإدارة وهو يحظى بالاعتراف والتقدير لخدمته التي استمرت لأكثر من 11 عامًا.

كان من دواعي سرور شركة Alliance أيضًا أن تعلن عن تعيين الدكتورة Noha Aboelata نائبة لرئيس مجلس الإدارة. الدكتورة Noha Aboelata هي المؤسس والرئيس التنفيذي لمركز Roots Community Health Center وهي قائدة متخصصة في الرعاية الصحية ومناصرة تأخذ على عاتقها مهمة القضاء على الفوارق بالخدمات الصحية بين الأفراد ذوي الدخل المنخفض في شرق Oakland والمجتمع بشكل أوسع في مقاطعة Alameda. وعملت الدكتورة Noha Aboelata في مجلس إدارة Alliance منذ عام 2018، وقد قامت طوال حياتها المهنية ببناء نهج شامل يركز على تعزيز إمكانية الوصول للخدمات الصحية والرعاية المستمرة من خلال ربط المرضى بمجموعة من الموارد التي تدعم صحتهم وعافيتهم بشكل عام.

قامت شركة Alliance أيضًا بتعيين عضوين (2) جديدين في مجلس الإدارة:

المشرفة Lena Tam وهي العضوة المنتخبة مؤخرًا في مجلس المشرفين في مقاطعة Alameda، انضمت إلى Alliance كعضوة جديدة في مجلس الإدارة. المشرفة Lena Tam هي قائدة مجتمعية منذ فترة طويلة وعاملة في مجال الصحة العامة وقد شغلت سابقًا منصب نائب رئيس بلدية مدينة Alameda. ومن خلال هذا شغلها هذا المنصب، قامت بتأمين السكن لكبار السن من ذوي الدخل المنخفض وعملت على تعزيز خدمات شبكة الأمان المجتمعي لسكان Alameda. وشغلت أيضًا منصب رئيس مجلس الرعاية الصحية لمدينة Alameda حيث عملت بلا كلل لإبقاء مستشفى Alameda مفتوحًا مع الحرص على استمرار تقديم خدمات الطوارئ للمجتمع.

انضمت السيدة Jody Moore، إحدى سكان Alameda وأم لطفلين (2)، إلى مجلس إدارة Alliance، حيث شغلت منصب العضو الخبير بالخدمات المقدمة. وبصفتها أمًا لطفل من ذوي الاحتياجات الخاصة، كرست السيدة Jody Moore سنوات عديدة من حياتها للخدمات التي تدعم الأشخاص ذوي الإعاقة. عملت السيدة Jody Moore سابقًا في لجنة Alameda المعنية بالأشخاص ذوي الإعاقة وشغلت منصب نائبة الرئيس لعدة سنوات. في عام 2011، أسست مجموعة Alameda Autism Community Network وخصصت الكثير من وقتها لدعم الأحداث التي تعمل على نشر الوعي بالقضايا التي تؤثر على الأشخاص ذوي الإعاقة.

تعلن ALLIANCE عن رئيس جديد (HEALTH EQUITY) لقسم العدالة بالخدمات الصحية

أعلنت Alliance أن السيد Lao Paul Vang قد تولى منصبًا جديدًا كرئيس قسم العدالة بالخدمات الصحية (Health Equity) التابع للخطة الصحية. يتولى السيد Vang مسؤولية تنفيذ السياسات للتأكد من إعطاء الأولوية للعدالة بالخدمات الصحية (المستوى الصحي المرتفع لجميع الأفراد) وتناولها في جميع أنحاء المنظمة وكل مجتمع من المجتمعات التي تخدمها شركة Alliance. فهو مسؤول عن تنفيذ رؤية شاملة للتنوع والمساواة والإدماج وهذا هو المحور الذي يتركز حوله موظفو شركة Alliance وأعضاؤها والمجتمع وشركاؤها مقدمو الخدمات. بصفته رئيس قسم العدالة بالخدمات الصحية (Health Equity)، يعمل السيد Vang بشكل وثيق مع قادة المجتمع لتحسين استراتيجية صحة السكان بشركة Alliance من خلال تحديد طرق لتخفيف المحددات الاجتماعية للخدمات الصحية.



يتمتع السيد Vang بخبرة واسعة في الإدارة العامة والشؤون الإنسانية. لقد أنشأ ونفذ برامج واسعة النطاق في مجال حقوق الإنسان والعدالة في الخدمات الصحية، والتنوع العالمي، والمساواة العرقية والجنسانية، والاندماج المجتمعي طوال حياته المهنية. وقبل انضمامه إلى Alliance، أشرف السيد Vang على عمليات السلامة العامة لمنطقة تعليمية كبيرة. لقد وضع مناهج جديدة لمنع الجريمة والعنف المدرسي

ووضع سياسات واستراتيجيات شاملة للمساواة العرقية لمنع وجود العنصرية المؤسسية (المنظمة) في الأنظمة. كما شغل السيد Vang سابقًا منصب كبير مسؤولي حقوق الإنسان والمساواة في مجال الرعاية الصحية بمنظمة الصحة العالمية في غرب إفريقيا بالإضافة إلى منصب كبير مسؤولي حقوق الإنسان والتنوع في بعثة الأمم المتحدة في ليبيريا بغرب إفريقيا.

قال *Scott Coffin*، الرئيس التنفيذي السابق لشركة *Alliance*: "إن تحقيق أهدافنا المتعلقة بالمساواة في مجال الصحة يتطلب تغييرًا في منظماتنا وفي الطريقة التي نقدم بها الخدمات لسكان مقاطعة *Alameda* الكرام. إن انضمام المسؤول التنفيذي المهتم بالشأن الإنساني لعائلة شركة *Alliance* أمر ضروري للوصول إلى المزيد من الأفراد." وأضاف قائلاً: "لقد قضى السيد *Vang* معظم حياته المهنية في حل مشكلات عدم المساواة في مجال الرعاية الصحية للمجتمعات المهمشة على المستوى العالمي ونتطلع إلى مواصلة عمله في توسيع مهمتنا وتعزيز العمل الذي نقوم به يوميًا لخدمة شبكة أمان مجتمعنا."

قال السيد *Vang*: "أنا متحمس لتولي هذا المنصب المهم في *Alliance* والشراكة مع موظفينا وقادتنا المتفانين لحل مشكلات عدم المساواة في خدمات الصحة للأعضاء وللمساعدة في تقديم تغيير هادف ودائم، سواء داخل منظماتنا أو بمجتمع مقاطعة *Alameda* الأوسع نطاقًا."

يحتاج الأطفال إلى وقت للنمو



تنمو الأجنة خلال فترة الحمل بأكملها. على سبيل المثال، ينمو الدماغ والرئتان والكبد بشكل كامل خلال الأسابيع الأخيرة من الحمل. تحدث الولادة المبكرة عندما يولد الطفل في وقت مبكر جدًا قبل الأسبوع رقم 37 من الحمل. وُلِدَ، في الفترة من 2017 إلى 2019، حوالي 9% من أطفال مقاطعة Alameda بمرحلة مبكرة جدًا. قد يعاني الأطفال المولودون بمرحلة مبكرة جدًا (وخاصة قبل الأسبوع رقم 32 من الحمل) من مشكلات صحية أكثر أو يكونون بحاجة إلى البقاء في المستشفى لفترة أطول. تمثل الوقاية من الولادة المبكرة مشكلة كبيرة لأن العديد من الأسباب قد تكون معقدة أو غير مفهومة بشكل جيد. ومع ذلك، يمكن أن يساعد اتباع الخطوات التالية في تقليل خطر الولادة المبكرة:

- تجنب تعاطي الكحول والمخدرات.
- الحصول على رعاية ما قبل الولادة بمجرد أن تعتقدي أنك حامل وطوال فترة الحمل.
- معرفة علامات إنذار حدوث الولادة. إذا كنتِ تعتقدين أنكِ تواجهين عملية ولادة مبكرة، فاستشيري مقدم رعاية صحية فورًا.
- ممارسة طرق لإدارة التوتر أثناء الحمل.
- للحصول على المساعدة، ابحثي عن موفر الرعاية الصحية السلوكية داخل شبكة Alliance من خلال الاتصال على الرقم المجاني على **1.855.856.0577**.
- يمكنكِ أيضًا التحدث إلى أحد المستشارين على الخط الساخن المجاني الوطني لصحة الأمهات النفسية (Maternal Mental Health National) على رقم **1.833.943.5746**.
- الإقلاع عن التدخين.
- للمساعدة في الإقلاع عن التدخين، يرجى الاتصال بخط المساعدة المجاني الخاص ببرنامج Kick It California على الرقم **1.800.300.8086**.
- يمكنكِ العثور على مزيد من الموارد على صفحة "الإقلاع عن التدخين" على الموقع الإلكتروني **www.alamedaalliance.org/live-healthy-library**. يمكنكِ أيضًا أن ترسلي لنا **استمارة طلب بشأن برنامج الصحة والمواد (Wellness Programs & Materials Request Form)** الموجودة في الصفحة 20، أو الاتصال ببرامج Alliance Health Programs على الرقم **1.510.747.4577**.
- التحدث مع طبيبكِ أو موفر رعاية صحية آخر بشأن استخدام علاج البروجسترون، إذا كنتِ تعرضتِ إلى ولادة مبكرة من قبل.
- الانتظار 18 شهرًا على الأقل بين كل حالة حمل.

إذا كنتِ حاملًا أو أنجبتِ مؤخرًا وتحتاجين إلى المزيد من الدعم، فقد تتمكنين من برامج **Alameda County Starting Out Strong** من تقديم المساعدة. إنها توفر مجموعات وفصول وزيارات فردية. لمعرفة المزيد، يرجى الاتصال بإدارة الصحة العامة في مقاطعة Alameda - قسم صحة الأمهات والآباء والأطفال والمراهقين على رقم **1.510.667.4333**.

اطلعي على الفصول والبرامج والمواد على صفحة "الحمل والطفل" على الموقع الإلكتروني **www.alamedaalliance.org/live-healthy-library**. يمكنكِ أيضًا أن ترسلي لنا **استمارة طلب بشأن برامج الصحة والمواد (Wellness Programs & Materials Request Form)** الموجودة في الصفحة 20 أو الاتصال ببرامج Alliance Health Programs على الرقم **1.510.747.4577**.

المقالة مقتبسة من: مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها: www.cdc.gov/reproductivehealth/maternalinfanthealth/pretermbirth.htm

الحصول على الموعد الأولي للرعاية الصحية (IHA)!

هل أنتِ عضوة جديدة في Alliance؟ أحد أول الأمور التي يجب عليكِ فعلها هو مقابلة مقدم الرعاية الأولية (PCP)، طبيب أو ممرضة تعتني بصحتكِ. تسمى الزيارة الأولى بالموعد الأولي للرعاية الصحية (IHA). من الأفضل تحديد الموعد الأولي للرعاية الصحية خلال أربعة (4) شهور من انضمامكِ إلى Alliance.

خلال الموعد الأولي للرعاية الصحية، فإنكِ:

- تشاركين استفساراتكِ الصحية الحالية وتاريخكِ الصحي السابق.
- تخضعين لفحص بدني.
- تتعرفين على أي لقاءات أو فحوصات قد تحتاجينها.
- تحصلين على موارد أخرى من مقدم الرعاية الأولية المسؤول عنكِ.

تعد زيارات الموعد الأولي للرعاية الصحية الخطوة الأولى في ضمان التمتع بصحة جيدة لفترة طويلة وبدء تكوين علاقة جيدة مع مقدم الرعاية الأولية المسؤول عنكِ. اتصلي بمقدم الرعاية الأولية المسؤول عنكِ لتحديد موعدكِ.

إذا كانت لديك استفسارات عن الموعد الأولي للرعاية الصحية أو مقدم الرعاية الأولية، يرجى التواصل مع:

إدارة خدمات أعضاء Alliance

من الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 8 صباحًا حتى الساعة 5 مساءً

رقم الهاتف: **1.510.747.4567**

الرقم المجاني: **1.877.932.2738**

الأشخاص الذين يعانون إعاقات في السمع والتحدث: **1.800.735.2929/711**



مستوى ضغط الدم هو أمر مهم للغاية

ضغط الدم هو القوة الموجهة إلى جدران الأوعية الدموية مع كل نبضة قلب. تحمل هذه الأوعية الدم من قلبك إلى أعضاء أخرى في جسمك. عندما يبقى ضغط الدم لديك مرتفعًا، يزداد خطر إصابتك بمشكلات، مثل أمراض القلب والسكتة الدماغية. والأمر الجيد هو أنه يمكنك النجاح في التحكم بضغط دمك. للمساعدة في الحفاظ على ضغط الدم في المعدل الصحي، اتبعي العادات الصحية التالية:



الحركة. جربي ممارسة التمشية أو الرقص أو نشاطك المفضل. كل ما تحتاجينه هو الحركة لـ 30 دقيقة في اليوم، لمدة خمسة (5) أيام في الأسبوع. وتذكري أنه ليس لزامًا عليك أن تقضي المدة كلها في مرة واحدة.



اعرف قياساتك. اطلبي من الطبيب معرفة قياسات ضغط الدم لديك وما تعنيه بالنسبة لك. إذا كان ضغط الدم لديك مرتفعًا جدًا، فاتبعي خطة علاج الطبيب.



التقليل من تناول الكحوليات. بالنسبة للرجال، لا يوصى بأكثر من مشروبين (2) في اليوم. بالنسبة للنساء، لا يوصى بأكثر من مشروب واحد (1) في اليوم.



تناول الطعام الصحي. أضيفي المزيد من الفاكهة والخضراوات لوجباتك. مع تقليل الأطعمة التي تحتوي على الملح والدهون والسكر.



تحكم في التوتر. ابحثي عن طرق صحية لتساعدك على الاسترخاء. يمكنك تجربة تمارين التنفس العميق أو التمدد أو التأمل.



الإقلاع عن التدخين. إذا كنت تدخين، فتعاوني مع طبيبك لوضع خطة للإقلاع عن التدخين أو اتصلي بخط المساعدة المجاني لبرنامج Kick It California على الرقم **1.800.300.8086**

زيارات المتابعة لمولودك الجديد (من الولادة وحتى عمر 30 شهرًا)



ينمو الأطفال الصغار بسرعة، لذلك يحتاجون إلى زيارة الطبيب كثيرًا لإجراء الفحوصات الشاملة (تُسمى أيضًا بزيارات متابعة صحة الطفل). خلال هذه الزيارات، سيتحقق الطبيب من طريقة نمو طفلك وقد يقترح لقاحات أو فحوصات وقائية. يمكنك أيضًا مشاركة أي استفسارات أو مخاوف لديك بشأن صحة طفلك ونموه.

قد يكون من الصعب متابعة الذهاب للعديد من المواعيد الطبية. يوضح الرسم البياني أدناه التوقيت الموصى به لهذه الزيارات. سيتمكن طبيب طفلك من مساعدتك في تحديد موعد لجميع الزيارات التي يحتاجها طفلك. يمكن قص هذا المخطط والاحتفاظ به كأداة تذكير لموعد الزيارات الطبية المقررة لطفلك.



من الولادة إلى عمر 12 شهرًا

من 3 إلى 5 أيام	الشهر 1	الشهر 2	الشهر 4	الشهر 6	الشهر 9	الشهر 12

التاريخ

من عمر 15 شهر إلى 30 شهرًا

الشهر 15	الشهر 18	الشهر 24	الشهر 30

التاريخ

اتصلي بطبيب طفلك الآن لتحديد موعد زيارة طبية لمتابعة صحة الطفل.

إذا كانت لديك أي أسئلة، يرجى التواصل مع:

إدارة خدمات أعضاء Alliance

من الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 8 صباحًا حتى الساعة 5 مساءً

رقم الهاتف: **1.510.747.4567**

الرقم المجاني: **1.877.932.2738**

الأشخاص الذين يعانون إعاقات في السمع والتحدث: **1.800.735.2929/711**

ميزة خدمة النقل المقدمة لك

يمكن لأعضاء برنامج Medi-Cal بشركة Alliance الحصول على وسيلة نقل مجانية للوصول إلى مواعيدهم الطبية وإلى أماكن الخدمات المشمولة بالتغطية.

تغطي Alliance نوعين (2) من خدمات النقل:

1. النقل الطبي غير الطارئ (Non-medical transportation, NEMT)

2. النقل غير الطبي (Non-medical transportation, NMT)

ما هو النقل الطبي غير الطارئ (NEMT)؟

يستخدم النقل الطبي غير الطارئ (NEMT) سيارة إسعاف، أو شاحنة مزودة بنقالة، أو شاحنة مزودة برافعة للكرسي المتحرك، أو النقل الجوي. لا يستخدم النقل الطبي غير الطارئ (NEMT) سيارة خاصة أو حافلة أو سيارة أجرة. يحق لك استخدام النقل الطبي غير الطارئ (NEMT) عندما لا تتمكن جسديًا أو طبيًا من الوصول إلى الموعد الطبي أو موعد رعاية الأسنان أو الرعاية النفسية أو مواعيد اضطرابات تعاطي المخدرات، بالسيارة أو الحافلة أو القطار أو سيارة الأجرة، وتدفع شركة Alliance تكاليف علاج حالتك الطبية أو البدنية.

قبل الحصول على خدمة النقل الطبي غير الطارئ (NEMT)، عليك طلب الخدمة من خلال طبيبك. سيصف لك طبيبك نوع وسيلة النقل المناسبة لحالتك الطبية. يجب على طبيبك ملء نموذج بيان شهادة الطبيب (Physician Certification Statement, PCS) لطلب نوع وسيلة النقل التي تحتاجها.

للوصول إلى هذا النموذج، يمكن لطبيبك:

- زيارة الموقع الإلكتروني لـ Alliance على

www.alamedaalliance.org/members/medi-cal/benefits-and-covered-services

- الاتصال بإدارة خدمات مقدمي الرعاية بشركة Alliance على رقم **1.510.747.4510**

يجب أن يحصل طلبك للحصول على خدمة النقل الطبي غير الطارئ (NEMT)، على موافقة مسبقة من Alliance قبل موعدك المحدد. وبمجرد الموافقة عليه، تكون الموافقة سارية لمدة تصل إلى **12 شهرًا**، وفقًا للحاجة الطبية. بالإضافة إلى ذلك، لا توجد حدود لعدد الانتقالات التي يمكنك الحصول عليها. سيتعين على طبيبك إعادة تقييم مدى احتياجك الطبي إلى خدمة النقل الطبي غير الطارئ وإعادة الموافقة على حالتك كل **12 شهرًا** على الأقل.





ما هو النقل غير الطبي (NMT)؟

يستخدم النقل غير الطبي (NMT) سيارة خاصة أو سيارة أجرة أو حافلة أو أي وسيلة نقل عامة أو خاصة أخرى للوصول إلى موعدك الطبي.

يمكنك استخدام خدمة النقل غير الطبي (NMT) عند:

- الذهاب إلى موعد طبي والعودة منه
- استلام الأدوية الموصوفة والمستلزمات الطبية

استخدام ميزة النقل المقدمة لك

كن مستعداً لوسيلة انتقالك. للمساعدة في وصول وسيلة انتقالك إلى موعدك في الوقت المحدد، احرص على استعدادك وانتظارك في المكان والوقت المحددين سابقاً.

طريقة الحصول على خدمة النقل الطبي غير الطارئ (NEMT) أو خدمة النقل غير الطبي (NMT)

اتصل قبل ثلاثة (3) أيام عمل على الأقل لتحديد موعد مشوارك.

جهز معلومات مشوارك، بما في ذلك:

- مكان الانتظار
- جهة الوصول
- وقت الموعد
- سبب الموعد

لطلب خدمة النقل الطبي غير الطارئ (NEMT)، يرجى الاتصال على الرقم المجاني لخط خدمة النقل لشركة Alliance على رقم **1.866.791.4158**.

إذا كنت بحاجة إلى المساعدة في تحديد موعد مشوارك، يرجى التواصل مع:

إدارة خدمات أعضاء Alliance

من الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 8 صباحاً حتى الساعة 5 مساءً

رقم الهاتف: **1.510.747.4567**

الرقم المجاني: **1.877.932.2738**

الأشخاص الذين يعانون إعاقات في السمع والتحدث: **1.800.735.2929/711**

أرقام هواتف مهمة

رقم جهة الاتصال	الخدمة
911	الطوارئ
1.800.222.1222	مركز مكافحة التسمم
1.510.777.2300 أو 1.800.698.1118	مركز Medi-Cal للخدمات الاجتماعية في مقاطعة Alameda
1.800.430.4263	التسجيل/التغييرات في خطة Medi-Cal

ALAMEDA ALLIANCE FOR HEALTH (ALLIANCE)

1.510.747.4500	الخط الرئيسي
1.510.747.4567	إدارة خدمات الأعضاء من الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 8 صباحًا حتى الساعة 5 مساءً
1.877.932.2738	رقم الهاتف المجاني
711/1.800.735.2929	الأشخاص الذين يعانون إعاقات في السمع والتحدث (CRS/TTY)

خدمات الرعاية الصحية

خدمات رعاية الصحة السلوكية	
1.855.856.0577	Alameda Alliance for Health
1.800.491.9099	خدمات رعاية الصحة السلوكية بمقاطعة Alameda (ACCESS)
خدمات رعاية الأسنان	
1.800.322.6384	أعضاء Medi-Cal: برنامج Medi-Cal للعناية بالأسنان
1.510.577.3552	أعضاء Group Care: يرجى الاتصال بالسلطة العامة لخدمات الدعم المنزلية (IHSS)
خدمات الرعاية البصرية	
1.844.336.2724	أعضاء Medi-Cal: مركز MARCH للرعاية البصرية
1.510.577.3552	أعضاء Group Care: يرجى الاتصال بالسلطة العامة لخدمات الدعم المنزلية (IHSS)
خط استشارة التمريض	
1.888.433.1876	أعضاء Medi-Cal
1.855.383.7873	أعضاء Group Care

ابقِ على اتصال بنا وتواصل معنا!



@alamedaallianceforhealth



@alamedaalliance



facebook.com/alamedaallianceforhealth



@alamedaalliance



@alameda-alliance-for-health

إشعار عدم التمييز والوصول اللغوي

يُعد التمييز أمرًا مخالفًا للقانون. تتبع شركة Alliance قوانين الحقوق المدنية الفيدرالية والحكومية. لا تمارس شركة Alliance التمييز ضد الأشخاص أو تستبعدهم ولا تعاملهم بشكل مختلف بصورة غير قانونية بسبب الجنس أو العرق أو اللون أو الدين أو النسب أو الأصل القومي أو هوية الجماعة العرقية أو العمر أو الإعاقة الذهنية أو الإعاقة الجسدية أو الحالة الصحية أو المعلومات الوراثية أو الحالة الاجتماعية أو النوع أو الهوية الجنسية أو الميول الجنسية.

الإنجليزية

تنبيه: إذا كنت بحاجة إلى مساعدة بلغتك، فاتصل بالرقم **1.877.932.2738** (خدمة الهاتف النصي: **1.800.735.2929**). تتوفر أيضًا المساعدات والخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة، مثل المستندات المكتوبة بطريقة برايل والمكتوبة بخط كبير. اتصل بالرقم **1.877.932.2738** (خدمة الهاتف النصي: **1.800.735.2929**). هذه الخدمات مجانية.

(الإسبانية) Mensaje en Español

ATENCIÓN: Si necesita ayuda en su idioma, llame al **1.877.932.2738** (TTY: **1.800.735.2929**). También ofrecemos asistencia y servicios para personas con discapacidades, como documentos en braille y con letras grandes. Llame al **1.877.932.2738** (TTY: **1.800.735.2929**). Estos servicios son gratuitos.

简体中文标语 (الصينية)

请注意：如果您需要以您的母语提供帮助，请致电 **1.877.932.2738** (TTY: **1.800.735.2929**)。另外还提供针对残疾人士的帮助和服务，例如文盲和需要较大字体阅读，也是方便取用的。请致电 **1.877.932.2738** (TTY: **1.800.735.2929**)。这些服务都是免费的。

Khẩu Hiệu Tiếng Việt (الفيتنامية)

CHÚ Ý: Nếu quý vị cần trợ giúp bằng ngôn ngữ của mình, vui lòng gọi số **1.877.932.2738** (TTY: **1.800.735.2929**). Chúng tôi cũng hỗ trợ và cung cấp các dịch vụ dành cho người khuyết tật, như tài liệu bằng chữ nổi braille và chữ khổ lớn (chữ hoa). Vui lòng gọi số **1.877.932.2738** (TTY: **1.800.735.2929**). Các dịch vụ này đều miễn phí.

التاغالوغية

ATENSIYON: Kung kailangan mo ng tulong sa iyong wika, tumawag sa **1.877.932.2738** (TTY: **1.800.735.2929**). Mayroon ding mga tulong at serbisyo para sa mga taong may kapansanan, tulad ng mga dokumento sa braille at malaking print. Tumawag sa **1.877.932.2738** (TTY: **1.800.735.2929**). Libre ang mga serbisyonang ito.



Alameda Alliance for Health برامج الصحة والمواد

نموذج طلب الأعضاء - توفر شركة Alameda Alliance for Health (Alliance) التعليم الصحي مجانًا. نريدك أن تتولى مسؤولية صحتك من خلال معرفة أفضل المعلومات الممكنة. يرجى تحديد الموضوعات التي تريد منا إرسالها لك. يمكنك أيضًا طلب النشرات بتنسيقات أخرى. يمكن العثور على العديد من النشرات على الموقع الإلكتروني www.alamedaalliance.org

- ### المواد المكتوبة
- التوجيه المُسبق (التوكيل الطبي)
 - تعاطي الكحول والمواد الأخرى
 - الربو
 - ألم الظهر
 - تحديد النسل
 - مرض الانسداد الرئوي المزمن (Chronic Obstructive Pulmonary Disease, COPD)
 - مرض السكري
 - العنف الأسري
 - تناول الأكل الصحي وممارسة التمارين والوزن الصحي
 - الطفل** **البالغ**
 - صحة القلب
 - تربية الأطفال
 - الحمل
 - الرعاية الوقائية
 - الإقلاع عن التدخين
 - الأمان
 - الطفل** **البالغ**
 - الصحة الجنسية
 - الضغط والكتئاب
 - الطفل** **البالغ**



المحاضرات وإحالات البرامج

- الربو
- دعم الرضاعة الطبيعية
- إنعاش القلب والرئتين (Cardio Pulmonary Resuscitation, CPR)
- الإسعافات الأولية
- مرض السكري
- برنامج الوقاية من مرض السكري (مقدمات الإصابة بمرض السكري)
- تناول الأكل الصحي وممارسة التمارين والوزن الصحي
- صحة القلب
- تربية الأطفال
- الحمل والولادة
- الإقلاع عن التدخين
- (يرجى الطلب من برنامج Kick It California)
- معرّف طبي** (التواصل معي)
- اختر واحدًا: سوار قلادة
- الربو
- الطفل** **البالغ**
- مرض السكري
- الطفل** **البالغ**



اللغة المكتوبة: _____
اللغة المنطوقة: _____
سيتم إرسال المواد المطلوبة إليك بالبريد. كيف يمكن لـ Alliance التواصل معك؟
يرجى وضع علامة على كل ما ينطبق:
 الهاتف: _____
 البريد الإلكتروني: _____
 الرسائل النصية: _____

الاسم (الشخص نفسه): _____
رقم معرّف عضو Alliance: _____
اسم الطفل (إن وُجد): _____
رقم معرّف عضوية الطفل: _____
عمر الطفل: _____
العنوان: _____
المدينة: _____
الرمز البريدي: _____

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

للطلب، يرجى إكمال هذا النموذج على بوابة الأعضاء الإلكترونية على www.alamedaalliance.org أو إرسال هذا النموذج بالبريد إلى:

Alliance Health Programs • 1240 South Loop Road, Alameda, CA 94502

رقم الهاتف: 1.510.747.4577 • الرقم المجاني: 1.855.891.9169

الأشخاص الذين يعانون إعاقات في السمع والتحدث (CRS/TTY): 711/1.800.735.2929