



# مراقبت درمانی تکمیلی

## ابزارهای طبیعی برای کمک به مدیریت سلامت

زندگی کردن با درد، استرس یا دیگر چالش‌های مدام می‌تواند لذت بردن از زندگی را سخت‌تر کند. ما می‌خواهیم به ساده‌تر کردن کارها کمک کنیم. به همین دلیل، به‌عنوان عضوی از UnitedHealthcare Community Plan، شما می‌توانید بدون هزینه از مراقبت درمانی تکمیلی بهره‌مند شوید.

## مراقبت تکمیلی چیست؟

مراقبت درمانی تکمیلی گاهی «داروی جایگزین» نامیده می‌شود. دلیل این نامگذاری آن است که مراقبت درمانی شامل داروها و شیوه‌های درمانی‌ای می‌شود که معمولاً توسط پزشکان به کار گرفته نمی‌شوند. مراقبت برای کمک در درمان درد، حالت تهوع، مشکلات سلامت رفتاری و سایر چالش‌ها استفاده می‌شود. مهم است فراموش نکنیم که مراقبت درمانی تکمیلی با درمان‌های استاندارد استفاده می‌شود و جایگزین آن‌ها نیست.

## انواع رایج مراقبت درمانی

- **طب سوزنی** یک شیوه درمانی است که در آن از سوزن استفاده می‌شود. سوزن‌ها برای کاهش مشکلات سلامتی نظیر درد یا حالت تهوع به داخل پوست فرو می‌شوند.
- **شکسته‌بندی** از کشیدن و فشار دادن با دستان برای مراقبت کردن از ستون فقرات، مفاصل و بافت ماهیچه‌ها استفاده می‌کند.
- **ماساژ** روی بافت‌های نرم بدن تمرکز می‌کند. ماساژ معمولاً برای کمک به کاهش درد، برطرف کردن گرفتگی عضلات و کاهش استرس یا نگرانی استفاده می‌شود.
- **مراقبه** به شما می‌آموزد چطور بتوانید بهتر تمرکز کنید و ذهن و بدن خود را آرام کنید.

## کسب اطلاعات بیشتر

جهت کسب اطلاع از پوشش یا عدم پوشش مراقبت درمانی تکمیلی توسط طرح خود، با خدمات مشتریان به شماره رایگان **1-866-270-5785**، تله‌تایپ **711** تماس بگیرید. پس از آن، کافی است از ارائه‌دهنده اصلی خدمات مراقبتی (PCP) خود یک معرفی‌نامه درخواست کنید.