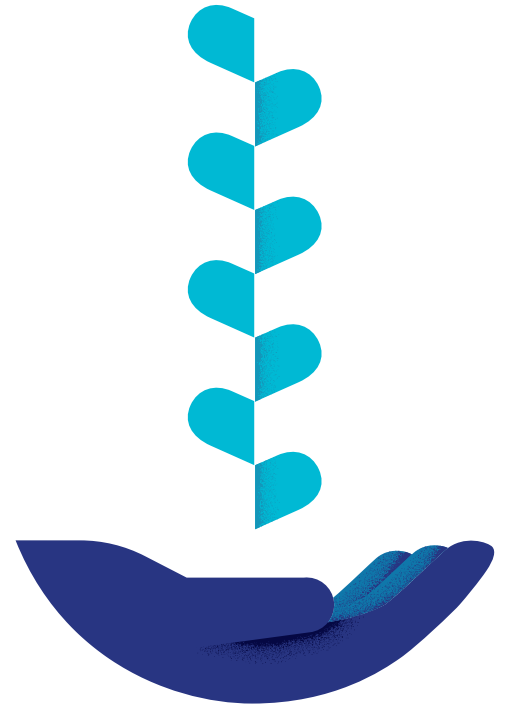




# Chăm sóc sức khỏe bổ sung



## Các công cụ tự nhiên giúp quản lý sức khỏe của quý vị

Cuộc sống thường xuyên phải chịu đau đớn, áp lực và những thách thức khác có thể gây khó khăn cho việc tận hưởng cuộc sống. Chúng tôi muốn giúp làm cho việc này trở nên dễ dàng hơn. Đó là lý do tại sao, với tư cách là hội viên của UnitedHealthcare Community Plan, quý vị có thể nhận được dịch vụ chăm sóc sức khỏe bổ sung miễn phí.

## Chăm sóc bổ sung là gì?

Chăm sóc sức khỏe bổ sung đôi khi được gọi là “y tế thay thế”. Đó là bởi chế độ này bao gồm các loại thuốc và biện pháp thực hành mà các bác sĩ không thường hay sử dụng. Chế độ chăm sóc này được dùng để giúp điều trị tình trạng thường xuyên bị đau, buồn nôn, vấn đề với sức khỏe hành vi và các thách thức khác. Điều quan trọng là phải nhớ rằng chăm sóc sức khỏe bổ sung được áp dụng cùng các chế độ điều trị tiêu chuẩn chứ không thay thế chúng.

## Các loại chăm sóc bổ sung thường gặp

- **Châm cứu** là cách điều trị sử dụng những cây kim mỏng. Người ta châm kim vào da để làm giảm nhẹ các vấn đề sức khỏe như đau hay buồn nôn.
- **Nắn bóp cột sống** sử dụng thao tác giãn cơ và đè ép thủ công để điều trị các vấn đề với cột sống, khớp và cơ.
- **Mát-xa** tập trung vào vùng mô mềm của cơ thể. Cách này thường được sử dụng để giúp làm dịu cơn đau, đỡ co cứng cơ và giảm áp lực lẫn nỗi lo âu.
- **Thiền tịnh** dạy cho quý vị cách để giúp tập trung và trấn an tâm trí cũng như cơ thể.

## Tìm hiểu thêm

Để tìm hiểu xem liệu chương trình của quý vị có bao trả cho dịch vụ chăm sóc sức khỏe bổ sung hay không, hãy gọi tới số miễn cước của Dịch vụ Hội viên **1-866-270-5785**, TTY **711**. Sau đó, xin giấy giới thiệu từ nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính (PCP) của quý vị.