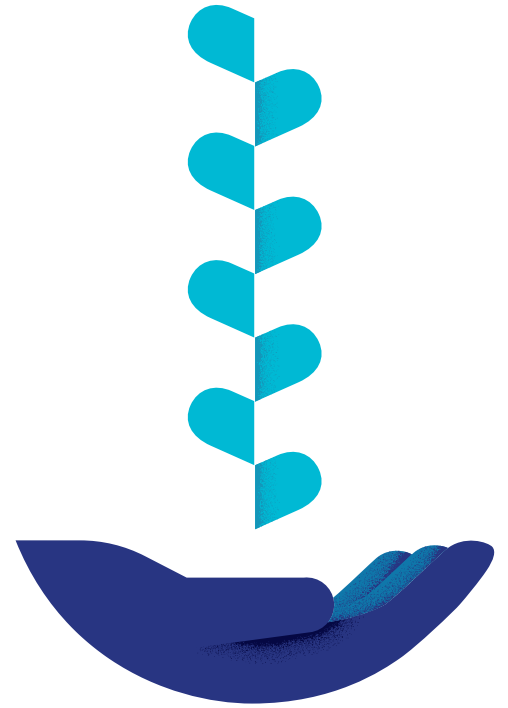




Komplementaryong pangangalagang pangkalusugan



Mga natural na kasangkapan na makakatulong sa pamamahala sa iyong kalusugan

Ang pamumuhay na may patuloy na pananakit, stress o iba pang mga hamon ay maaaring makapagpahirap sa pagtamasa ng buhay. Nais naming makatulong na mas mapadali ang mga bagay-bagay. Iyon ang dahilan kung bakit, bilang miyembro ng UnitedHealthcare Community Plan, ay maaari kang makakuha ng mga komplementaryong serbisyo sa pangangalagang pangkalusugan nang wala kang gagastusin.

Ano ang komplementaryong pangangalaga?

Ang komplementaryong pangangalagang pangkalusugan ay tinatawag minsan na “alternatibong gamot”. Ito ay dahil kasama dito ang mga gamot at kasanayan na hindi karaniwang ginagamit ng mga doktor. Ginagamit ang pangangalaga na ito upang makatulong sa patuloy na pananakit, pagduduwal, mga isyu sa kalusugan ng pag-uugali at iba pang mga hamon. Mahalagang tandaan na ginagamit ang komplimentaryong pangangalagang pangkalusugan kasabay ng mga pamantayang paggamot, hindi nito pinapalitan ang mga ito.

Mga karaniwang uri ng komplementaryong pangangalaga

- Ang **Acupuncture** ay isang paggamot na gumagamit ng manipis na mga karayom. Itinuturok ang mga ito sa balat upang mapagaan ang mga problema sa kalusugan tulad ng pananakit o pagduduwal.
- Ang **Chiropractic** ay gumagamit ng manu-manong pag-unat at presyon upang mapangalagaan ang mga suliranin sa gulugod, kasukasuan at kalamnan.
- Ang **Pagmasahe** ay nagtutuon sa malambot na mga tisyu ng katawan. Madalas itong ginagamit upang makatulong na mapawi ang pananakit, mapahupa ang mga pagpulikat ng kalamnan at mapababa ang stress o pag-aalala.
- Ang **Meditasyon** ay nagtuturo sa iyo kung paano mo maituon at mapakalma ang iyong isip at katawan.

Alamin ang higit pa

Para malaman kung saklaw ng iyong plano ang komplementaryong pangangalagang pangkalusugan, tumawag nang libre sa Mga Serbisyo sa Miyembro sa **1-866-270-5785**, TTY **711**. Pagkatapos ay humingi lamang sa iyong tagapagbigay ng pangunahing pangangalaga (PCP) ng rekomendasyon.