

عتبات التقدم الطريق إلى القدرة شتاء 2025

في هذا العدد:

مقالات بقلم رينيه أويتو - Renee Uitto وشيري راشمان - Sherri Rushman • تقرير تجربة الأعضاء • الفعاليات القادمة
• مجموعة أدوات المناصرة • برنامج السفير • معلومات مركز العافية • المزيد!

سجل لحضور فعالية التوعية بشأن القدرات!

احتفل بالقدرات تكريمًا لشهر التوعية بالإعاقة في شهر مارس! تبدأ فعالية التوعية بالقدرات على شبكة الصحة المجتمعية في أوكلاند (OCHN) يوم الأربعاء الموافق 5 مارس 2025، من الساعة 1 إلى الساعة 3 مساءً في مكتب تروي.

للتسجيل، يُرجى مسح رمز الاستجابة السريعة ضوئيًا باستخدام هاتفك الذكي أو زيارة الموقع oaklandchn.org/calendar. هل لديك أسئلة؟ أرسل رسالة بريد إلكتروني أو تواصل مع سوزان وينبرت Suzanne Weinert- على weinerts@oaklandchn.org أو 248-758-1991.

فعالية تكريم قوات إنفاذ القانون

استضافت شبكة OCHN يوم تكريم قوات إنفاذ القانون يوم الخميس الموافق 9 يناير 2025. حضر ضباط من أكثر من ستة عشر قسم شرطة. كرمت الفاعلية عملهم في المجتمع.

في الصورة على اليسار: كايلي بليس - Kaylee Place، المستجيبة المشاركة في OCHN والمحقق كايل هولشر - Kyle Hulscher من إدارة شرطة بلدة وترفورد حصلوا على الجوائز.



تقرير تجارب الأعضاء

مركز العافية (Wellness Center)

يعمل مركز العافية التابع لشبكة OCHN أيام الثلاثاء والأربعاء من الساعة 9:30 صباحًا حتى 4 مساءً. لبدء استخدام مركز العافية، تفضل بزيارة الموقع www.oaklandchn.org.

توفر شبكة OCHN تقريرًا لإظهار جودة الخدمات للأشخاص الذين تقدم لهم الخدمات. يمكن الاطلاع على التقرير على الموقع الإلكتروني لشبكة OCHN على www.oaklandchn.org. من الصفحة الرئيسية، انقر على About Us (نبذة عنا)، ثم OCHN Data and Reports (بيانات وتقارير OCHN)، وهذا تقرير مختصر. يمكنك الاطلاع على التقرير الكامل عن طريق الاتصال بقسم خدمة عملاء OCHN.

يمكن أيضًا العثور على مزيد من التفاصيل حول نتائج الاستبيان في خطة تحسين أداء تقييم الجودة للسنة المالية 2024 (QAPIP).

قاعدة جديدة توسع حقوق ذوي الإعاقة في السفر الجوي

لدى وزارة النقل في الولايات المتحدة تدريب أفضل لموظفي الخطوط الجوية والموظفين الذين يساعدون الآخرين من ذوي الإعاقة في أثناء الطيران. وتسمح القاعدة الجديدة للأشخاص ذوي الإعاقة بالحصول على الأولوية عند الصعود والنزول من الطائرة. ستتضمن القاعدة الجديدة عقوبات في حالة إتلاف الكرسي المتحرك أو أي جهاز آخر. امسح رمز الاستجابة السريعة ضوئياً باستخدام هاتفك الذكي أو يرجى زيارة الموقع [www. disabilitycoop.com](http://www.disabilitycoop.com) لقراءة المقال الكامل.



برنامج سفراء شبكة OCHN

كن "سفيراً" للمجتمع نيابة عن شبكة OCHN! هل ترغب في مساعدة المجتمع؟ إذا قد تكون مهتماً ببرنامج سفراء OCHN. السفراء:

- العمل بمثابة مضيف جدول الموارد مع موظفي OCHN
- توزيع كتيبات شبكة OCHN والمعلومات والهدايا وغير ذلك الكثير في فعاليات شبكة OCHN
- الحصول على الخبرة التطوعية
- التعرف على أشخاص جدد
- الحصول على راتب

إذا كنت ترغب في التعلم، وتتمتع بمهارات جيدة لإدارة الوقت، ولديك جدول زمني مفتوح، فستكون مناسباً لبرنامج السفير!

هل لديك أسئلة؟ يرجى التواصل مع موريسا روز سميث - Maurissa Rose-Smith على rose-smithm@oaklandchn.org أو الاتصال بالرقم 947-345-1576.

مجموعة أدوات المناصرة

المناصرة عبارة عن مساعدة في قضية ما - لشيء ما أو لشخص ما. المناصرة مهمة لمشاركة صوتك بشأن القضايا التي تعني لك الكثير. وقد أنشأت شبكة OCHN مجموعة أدوات للمناصرة لمساعدتك على معرفة ماهية المناصرة، وسبب أهميتها، والطرق التي يمكنك من خلالها المناصرة. يمكنك العثور على مجموعة أدوات المناصرة الخاصة بشبكة OCHN من خلال زيارة الموقع oaklandchn.org/advocacytoolkit.

كيف أركز على الرعاية الذاتية

بقلم رينيه أويتو - Renee Uitto

لم أسمع عن مصطلح "الرعاية الذاتية" إلا قبل بضع سنوات. وعندما اعتدت على فكرة الرعاية الذاتية، أصبحت سعيداً. لقد كنت أعتني بنفسني طوال هذه السنوات وأفعل الأشياء التي أحبها. أحد الأشياء التي أحب القيام بها هو أن أخذ نفسي إلى مكان الغداء المفضل لدي وأقرأ كتاباً. من الجيد بالنسبة لي أن أبتعد عن المنزل لفترة قصيرة. أنا فقط أحب أن أكون بمفردي وأعتقد أن ذلك يحدث العجائب لصحتي العقلية.

نحتاج جميعاً إلى الانغماس في القليل من الرعاية الذاتية بين الحين والآخر لتحسين الصحة البدنية والعقلية.

من المهم ألا تفوت فرصة الاعتناء بنفسك. مهما كنت تحب أن تفعله لتدليل نفسك، استمر في القيام به. ربما يكون هذا هو أفضل شيء بالنسبة لك. وقد تتحسن مستويات صحتك العقلية والتوتر لديك أيضاً!



TRAININGS

Living Hope Series (سلسلة الأمل)
(الحي): تتضمن 4 تدريبات تساعد على دفع الناس نحو العافية.

برنامج Moving Forward: برنامج تعليمي للمستفيدين بالخدمات الذين يرغبون في دعم الآخرين لتحقيق أهدافهم الشخصية.

Finding Your Voice: برنامج مكون من 8 جلسات يساعد الأشخاص على التدريب على التحدث أمام الجمهور. ويمكن أن يزيد أيضاً من الثقة في التحدث واستخدام لغة الجسد والاستماع النشط والتقييم النقدي.

WRAP: ورشة عمل حول كيفية كتابة خطة عمل استعادة العافية (WRAP)، والتي يتم تقديمها في صورة برامج تدريبية لمدة 2 و 3 و 5 أيام.

التدريبات السكنية المختصة: تشمل تدريبات Dignity and Respect، و Tell Someone، و Person Centered Planning.



هل لديك أفكار حول مظهر
"عتبات التقدم - Stepping Stones"
الجديد؟ أرسل لنا ملاحظاتك!

يرجى زيارة الموقع
forms.office.com/r/wPDgfdU4F أو مسح
رمز الاستجابة السريعة ضوئياً باستخدام هاتفك الذكي
لترك مراجعة للمظهر الجديد.

أضف ذلك إلى تقويم مواعيدك!

- تجتمع اللجنة الجامعة (Committee of the Whole) في 10 مارس 2025 في الساعة 4:30 مساءً.
- تجتمع اللجنة الاستشارية للمواطنين (Citizen's Advisory Committee) يوم الأربعاء الثالث من كل شهر الساعة 9:30 صباحاً.
- يجتمع مجلس إدارة شبكة OCHN في 18 سبتمبر 2025 الساعة 6 مساءً.
- تجتمع اللجنة الاستشارية لحقوق المستفيدين في الخميس الأول من الشهر في تمام الساعة 4:00 مساءً.

إشعار ممارسات الخصوصية

يوضح هذا الإشعار كيفية استخدام المعلومات الطبية الخاصة بك والكشف عنها وكيف يمكنك الوصول إليها. لذا يرجى الاطلاع عليه بعناية، حيث تتطلب قاعدة الخصوصية بقانون قابلية نقل التأمين الصحي والمساءلة (HIPAA) أن يضمن مقدمو الرعاية الصحية تزويد الأشخاص بمعلومات حول كيفية استخدام معلومات الرعاية الصحية الخاصة بهم والكشف عنها. ويشار إلى هذه المعلومات باسم المعلومات الصحية المحمية (PHI). ويتم تعريفها كالتالي:

المعلومات الخاصة بك التي قد تحدد هويتك وتتعلق بصحتك أو حالتك البدنية أو النفسية الماضية أو الحالية أو المستقبلية، وخدمات الرعاية الصحية المتعلقة بصحتك أو حالتك. مسؤولياتنا

- يلزمنا القانون بالحفاظ على خصوصية وأمان بياناتك الصحية المحمية.
 - سنبلغك على الفور في حال حدوث اختراق قد يهدد خصوصية بياناتك أو أمنها.
 - يجب علينا اتباع الواجبات وممارسات الخصوصية الموضحة في هذا الإشعار وإعطائك نسخة منه.
 - لن نستخدم معلوماتك أو نشاركها بأي شكل يخالف البنود الواردة في إشعار ممارسات الخصوصية ما لم تخولنا بذلك كتابةً. وإذا خولتنا بذلك، يمكنك تغيير رأيك في أي وقت. وفي حال تغيير رأيك، يرجى إخطارنا بذلك كتابياً.
- هذا مقتطف من إشعار ممارسات الخصوصية الكامل الصادر عن شبكة OCHN. وتتوفر نسخة كاملة من إشعار ممارسات الخصوصية على موقع OCHN الإلكتروني: www.oaklandchn.org. يمكنك أيضاً الاتصال بإدارة خدمة العملاء على الرقم 800-341-2003 أو عبر موقع شبكة OCHN على الويب للحصول على نسخة.

EVENTS

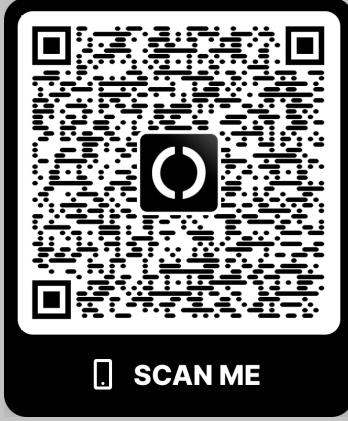
مجموعة دعم الأقران المخضرمين للرجال:
مجموعة دعم بقيادة أخصائي دعم الأقران المخضرمين في OCHN. وتنعقد الجلسات في الثلاثاء الثالث من كل شهر من الساعة 5:30 إلى 7:00 مساءً.
بالشراكة مع CNS Healthcare.
فبراير - نوفمبر 2025.

الورشة المجتمعية لمعالجة اضطرابات تعاطي المخدرات:
تعرف على الموضوعات المختلفة المتعلقة باضطرابات تعاطي المخدرات (SUD). وتنعقد ورش العمل افتراضياً كل ثاني خميس من الشهر من الساعة 6:30 إلى الساعة 8:00 مساءً.

تفضل بزيارة الموقع
www.oaklandchn.org للحصول على
معلومات حول الفاعليات القادمة والدورات
التدريبية والمزيد!

احفظ شبكة OCHN في جهات اتصالك! يساعد رمز الاستجابة السريعة الجديد الخاص بشبكة OCHN في الحفاظ على الوصول إلى الخدمات بسهولة في جميع الأوقات.

1. امسح الرمز بهاتفك الذكي
2. اختر "حفظ" (Save)
3. حدد "إنشاء جهة اتصال جديدة" (create new contact)



BHH / SUD HH: تعد دور رعاية الصحة السلوكية ودور رعاية الصحة في حالات اضطرابات تعاطي المخدرات نموذجًا للرعاية، وليست مجرد أماكن. اتصل بوكالة تقديم خدمات شبكة OCHN لمعرفة المزيد.

- 3257-757-800 :عيد الفصح / MORC
7766-858-248 خدمات الأسرة في أوكلاند:
1120-658-248 مركز القلب المقدس:
0104-406-248 :Meridian Health Services
6832-525-248 :Therapeutics
248-969-9932 Treatment Innov
4900-745-248 :CNS Healthcare
8644-781-248 :Honor Community Health
2668-547-248 :Community Living Services

مركز الوساطة: الوصول المجاني إلى وسيط محايد ومستقل للأشخاص الذين يتلقون خدمات الصحة العقلية العامة. للمعلومات، يرجى الاتصال على الرقم 1-844-3-MEDIATE أو المراسلة عبر البريد الإلكتروني: behavioralhealth@mediation-omc.org.

قسم الحقوق والمناصرة

إن مكتب حقوق المستفيدين (ORR) متاح لمساعدتك. وقد تم إنشاؤه بموجب قانون ولاية ميشيغان للصحة العقلية (MMHC) وفق ما هو منصوص عليه في الفصلين 7 و 7A والقواعد الإدارية الجزء 7. وتهدف هذه القوانين إلى إتاحة مزيد من الحماية لأي شخص يتلقى خدمات الصحة العقلية العامة. بموجب قانون MMHC، يحق لك أن تُعامل بكرامة واحترام والذي ينص على ما يلي: (3) 330.1704 "يجب تفسير أحكام هذا الفصل على أنها تحمي وتعزز الكرامة والاحترام اللذين يستحقهما متلقي الخدمات". إذا شعرت بانتهاك حقوقك، فيحق لك تقديم شكوى أو تقديم شخص آخر للشكوى نيابة عنك. ويمكنك تنفيذ ذلك عن طريق ملء نموذج شكوى أو الاتصال بمكتب الحقوق مباشرة على 877-744-4878.

إدارة الحالات المعقدة

تساعد إدارة الحالة المعقدة (CCM) في التنسيق بين الأفراد، والموفرين، والخطط الصحية. تتوفر خدمة إدارة الحالات المعقدة للأشخاص الذين لديهم اشتراك مُفعّل في برنامج Medicaid ويستوفون توجيهات البرنامج. كما تتوفر هذه المعلومات على الموقع الإلكتروني oaklandchn.org لشبكة أوكلاند للصحة المجتمعية (OCHN)، ضمن علامة التبويب Resources (الموارد)، Specialty Mental Health Services (خدمات الصحة النفسية التخصصية).

- لطلب إحالة إدارة حالة معقدة، يمكنك القيام بما يلي:
- استيفاء الاستمارة عبر الإنترنت على الموقع oaklandchn.org
- إرسال بريد إلكتروني إلى CCM@oaklandchn.org
- إرسال الاستمارة المستكملة بالفاكس على الرقم: 855-414-4884
- إرسال الاستمارة بالبريد إلى عنوان الشبكة:
OCHN, 5505 Corporate Drive, Troy, MI 48098

دليل مقدمي خدمات شبكة OCHN

يحتوي دليل مقدمي خدمات شبكة OCHN عبر الإنترنت على معلومات للأشخاص الباحثين عن الخدمات. وقد يساعد الدليل الأشخاص في اتخاذ خيارات بشأن خدماتهم. ويمكنك الاطلاع على هذا المورد في www.oaklandchn.org.



تابعنا على Instagram @oaklandchn و YouTube و LinkedIn و Facebook

ابق على اطلاع للوقاية من الأمراض

اتخذ خطوات لحماية نفسك والآخرين من المرض وساعد في وقف انتشار الجراثيم. لمعرفة المزيد حول كيفية حماية نفسك من أمراض مثل الإنفلونزا وإنتلونا الطيور، يُرجى زيارة الموقع www.oakgov.com. للحصول على معلومات حول كوفيد-19، يُرجى زيارة الموقع www.cdc.gov/covid.

تحديث



استبيان حول الملاحظات التقييمية بخصوص تقديم خدمات شبكة الصحة المجتمعية في أوكلاند (OCHN)

الاستبيان السنوي للملاحظات التقييمية لتقديم الخدمة هنا! تُعدّ آراء متلقي الخدمات وأفراد أسرهم والشركاء المجتمعيين وموظفي الشبكة ومقدمي الخدمات مهمة جدًا في هذا الاستبيان. تساعد الردود على الاستبيان في تطوير الخطة السنوية لشبكة OCHN ودعم رسالة "إلهام الأمل وتمكين الناس وتقوية المجتمعات". يُرجى زيارة الموقع oaklandchn.org لإجراء الاستبيان أو مسح رمز الاستجابة السريعة (QR).



امسح

Hope for 2025 (أمل 2025)

بقلم شيري روشمان - Sherri Rushman

أبدأ العام الجديد بالأمل، يمكنك فيه تحقيق أهدافك وتغيير مستقبلك. الأمل أكثر من مجرد أمنيات - إنه مزيج من التفاؤل وقوة الإرادة. يتكون الأمل من 3 أجزاء بحسب "نظرية الأمل".

1. **الاهداف:** وجود هدف هو مركز الأمل. ويمكن أن تكون الأهداف كبيرة أو صغيرة.
2. **قوة الإرادة:** هي القدرة على البقاء متحمسا لتحقيق هدفك. وهذا يعني أن الأشياء الجيدة ستأتي من أفعالك.
3. **المسارات:** ابحث عن طرق لتحقيق أهدافك. إذا لم ينجح مسارك الأول، فيمكنك حل المشكلة لإيجاد طريقة جديدة. يدرك الأشخاص الذين لديهم أمل كبير أن المشكلات يمكن أن تحدث. وقد تحاول أكثر أهدافك.

الأمل ليس مجرد مشاعر، إنه طريقة للتفكير. وهذا يعني أن الأمل يمكن تعليمه. حيث تدربك نظرية الأمل على إطلاق العنان للأمل في جميع مجالات الحياة. كثيرًا ما أقول إنك على بعد قرار واحد من الأمل.

قرر اليوم أنك ستحصل على الأمل من الآخرين وقرر أن تحصل عليه لنفسك. وتذكر أن تضع أهدافًا كبيرة وصغيرة لعام 2025!



هل تعلم؟ myStrength هو تطبيق مجاني على الويب والجوال يوفر موارد لتحسين الصحة العقلية والرفاهية.

للتسجيل في أداة العافية هذه، تفضل بزيارة موقع OCHN الإلكتروني على www.oaklandchn.org واختر رابط myStrength. وعند التسجيل، يجب استخدام الرمز: OCCMHA



Oakland Community
Health Network

Developmental Disabilities • Mental Health • Substance Recovery

هاتف المكتب الرئيسي: (248) 858-1210

هاتف الوصول غير الطارئ: (248) 464-6363

هاتف خدمات العملاء: (800) 341-2003

مكتب حقوق المستفيدين: (877) 744-4878

تتوفر مكالمات الفيديو عبر الهاتف

خط الحياة للتعامل مع الأزمات والانتحار: 988

www.oaklandchn.org

يتم تمويل شبكة الصحة المجتمعية في أوكلاند بشكل جزئي من قبل وزارة الصحة والخدمات الإنسانية في ميشيغان.

يتم توفير "بيان حقوق ومسؤوليات أعضاء شبكة OCHN" لمساعدتك على فهم حقوقك وممارستها في الوصول إلى خدمات الرعاية الصحية السلوكية في مقاطعة أوكلاند. تقدم شبكة OCHN العديد من الموارد. تتعلق هذه الرسالة بكيفية عمل الأشياء في شبكة OCHN وكيفية الوصول إلى معلومات المشتركين/المسجلين. تتضمن معلومات المشترك/المسجل معلومات حول تغطية المزايا داخل وخارج شبكتنا مثل تغطية المزايا المستبعدة، والمدفوعات المشتركة/الرسوم، والمساعدة اللغوية، ومعلومات الممارسين بما في ذلك مدير مقدم الخدمة، وخدمات المرضى الداخليين والخارجيين، والرعاية المتخصصة، وساعات العمل، والرعاية الطارئة، وكيفية تقديم شكاوى وحقوق الاستئناف. يمكنك الوصول إلى معلومات المشتركين لدينا عند التسجيل، سنويًا أو في أي وقت على موقعنا الإلكتروني www.oaklandchn.org/دليل خدمة الأعضاء أو الاتصال بخدمة العملاء على 800-341-2003 لطلب نسخة.

يقع على عاتقك مسؤولية الآتي:

- توفير، على حد علمك، معلومات دقيقة وكاملة بشأن تاريخك الطبي، تتضمن الأمراض الحالية والسابقة، والأدوية، وحالات دخول المستشفى، وغيرها، إلى شبكة OCHN وممارستها ومقدمي الخدمات لديها لرعايتك.
- متابعة خطة العلاج الخاصة برعايتك والتعليمات. علمًا بأنه يجب أن تتفق أنت ومقدم الخدمة على برنامج الرعاية المعني.
- طرح أسئلة حول رعايتك. ويساعدك ذلك على فهم مشكلاتك الصحية والمشاركة في وضع أهداف العلاج المتفق عليها بينكما قدر المستطاع.

يحق لك ما يلي:

- تلقي معلومات حول شبكة OCHN وخدماتها وممارستها ومقدمي الخدمات فيها وعن حقوقك ومسؤولياتك.
- المعاملة باحترام وتقدير لكرامتك وحقوقك في الخصوصية.
- المشاركة مع الممارسين في اتخاذ القرارات بشأن رعايتك الصحية.
- المناقشة الصريحة لخيارات العلاج المناسبة أو اللازمة من الناحية الطبية حسب ظروفك، بغض النظر عن التكلفة أو تغطية المخصصات، والتواصل بحرية مع مقدمي الخدمة من دون وجود قيود على أي معلومات تخص الرعاية.
- الشكاوى الصوتية أو التظلمات بشأن OCHN أو الرعاية المقدمة.
- رفع توصيات بشأن سياسة حقوق ومسؤوليات أعضاء OCHN.

نشر الأمل وتمكين الأشخاص وتعزيز المجتمعات