

## مزید خدمات کو شامل کرنے کے لئے آپ کے ممبر ہینڈ بک کو تبدیل کر دیا گیا ہے | گٹھیا کے لئے دائمی بیماری سیلف مینجمنٹ پروگرام (CDSMP)

اگر آپ کو گٹھیا کی تشخیص ہوئی ہے اور اس بیماری سے متعلق خود انتظام کے بارے میں مزید جاننے میں دلچسپی رکھتے ہیں تو، MetroPlusHealth ان خدمات کا احاطہ کرتا ہے جو مدد کر سکتے ہیں۔

**1 جون 2025 سے،** MetroPlusHealth 18 سال اور اس سے زیادہ عمر کے بالغوں کے لئے **دائمی بیماری سیلف مینجمنٹ پروگرام (CDSMP) (Chronic Disease Self-Management Program)** کا احاطہ کرے گا، جس کا مقصد اعتماد، جسمانی اور ذہنی تندرستی، اور طویل مدتی حالات کا انتظام کرنے کے لئے علم میں اضافہ کرنا ہے۔

یہ پروگرام آپ کو اس سے روکنے میں مدد کر سکتا ہے:

- ایمرجنسی روم میں جانا؛
- ہسپتال میں داخل کیا جا رہا ہے؛ اور/یا
- آپ کے گٹھیا کے لئے دیگر طبی دیکھ بھال کی ضرورت ہے۔

ہر CDSMP سیریز کل چھ ہفتوں کے لئے ہر ہفتے ایک بار 2.5 گھنٹے ملتی ہے۔

### اہلیت

آپ گٹھیا کی خدمات کے لئے CDSMP کے اہل ہو سکتے ہیں اگر آپ کے پاس کسی معالج، یا دوسرے لائسنس یافتہ معالج کی سفارش ہے، اور وہ ہیں:

- کم از کم 18 سال عمر ہو؛ اور
- گٹھیا کی تشخیص۔

اپنے فراہم کنندہ سے بات کریں کہ آیا آپ گٹھیا کے لئے CDSMP میں حصہ لینے کے اہل ہیں یا نہیں۔

ان خدمات کے بارے میں مزید جاننے کے لئے، ممبر سروسز کو 800.303.9626 (TTY: 711) پر کال کریں۔