

## الآراء مطلوبة من أجل الخطة الإستراتيجية لشبكة الصحة المجتمعية في أوكلاند (OCHN) على مدار ثلاث سنوات



تطلب شبكة الصحة المجتمعية في أوكلاند (OCHN) من سكان مقاطعة أوكلاند، بما في ذلك الأشخاص الذين يتلقون دعمًا للصحة السلوكية العامة، إكمال تقييم احتياجات الخطة الإستراتيجية لمدة ثلاث سنوات.

سيتم استخدام المعلومات التي يتم جمعها من هذا الاستبيان لتطوير أولويات تقديم خدمات شبكة الصحة المجتمعية في أوكلاند (OCHN) للسنوات المالية 2023-25

الاستبيان متاح على موقع شبكة الصحة المجتمعية في أوكلاند (OCHN) على [www.oaklandchn.org](http://www.oaklandchn.org). يمكن الوصول إليه أيضًا باستخدام رمز الاستجابة السريعة أعلاه أو هذا الرابط: <http://bitly.ws/ozcc>.

ستساعد هذه الأولويات على تطوير برامج مستقبلية لتلبية احتياجات الصحة البدنية والنفسية المتكاملة لمواطني مقاطعة أوكلاند.



سما وأشجار معدلة، كين آر



تجريدي، جاكوب آر

تهانينا لكين آر وجاكوب آر اللذان يتم إدراج أعمالهم الفنية في معرض فنون السفر الخاص بجمعيات الصحة النفسية المجتمعية (CMHA).

يستمر المعرض الفني لعامين في مواقع خدمات الصحة النفسية المجتمعية في جميع أنحاء ميشيغان. وجميع الأعمال الفنية متاحة للشراء في هذه الفعاليات ومؤتمرات جمعيات الصحة النفسية المجتمعية (CMHA).



تطلق شبكة الصحة المجتمعية في أوكلاند (OCHN) موقعًا إلكترونيًا جديدًا وأكثر سهولة في الاستخدام في 8 أبريل 2022. يُرجى أخذ بضع دقائق للاطلاع على الموقع على [www.oaklandchn.org](http://www.oaklandchn.org). يمكن للأشخاص أيضًا مشاركة أفكارهم حول المحتوى والتصميم باستخدام استبيان على الإنترنت بعد تاريخ الإطلاق.

## البحث عن توازن العافية

شيرى روشمان



طوّرت إدارة خدمات الصحة النفسية وعلاج الإدمان (SAMHSA) دليل عافية بعنوان "خلق حياة أكثر صحة". ويغطي ثمانية أبعاد للعافية تشمل العاطفي والمالي والاجتماعي والروحي والمهني والجسدي والفكري والبيئي. وفكرة هذا المقال مستمدة من هذا الكتاب.

- العاطفي - الشعور بالرضا عن نفسك، والتعرف على مشاعرك والتعبير عنها
  - المالي - التعامل بشكل جيد مع وضعك المالي ومقاومة الإنفاق الاندفاعي
  - الاجتماعي - وجود أشخاص في حياتك والانتماء إلى مجتمعك
  - الروحي - الاعتماد على معتقداتك وقيمك لإرشادك.
  - المهني - أن تكون سعيدًا ومنتجًا في معظم أيام العمل
  - الجسدي - ممارسة الرياضة والنوم والتغذية، فضلاً عن النظافة والعناية المناسبة
  - الفكري - البحث عن معلومات جديدة يمكن أن تساعد الشخص على النمو
  - البيئي - الحفاظ على مكان العمل/المنزل نظيفًا ومنظمًا والحفاظ على الطاقة أثناء الاستمتاع بالطبيعة
- ابن التخطيط للعمل على كل من هذه الأبعاد في تخطيطك لهدفك وبحث عن التوازن في العافية.

### الشهر التاريخي للسود

بقلم: بيتي روس وبريدجيت هول

فبراير الشهر التاريخي للسود. وقت للاحتفال بإنجازات الأمريكيين من أصل إفريقي الذين فعلوا أشياء مذهلة.

بدأ الشهر التاريخي للسود في عام 1926 عندما لاحظ باحث يُدعى كارتر جي وودسون أن الأمريكيين لا يتعلمون الكثير عن تاريخ الأمريكيين من أصل إفريقي. وكان وودسون قلقًا من أن العديد من الكتب المدرسية والمراجعات التاريخية الأخرى تتجاهل أو تقلل من المساهمات التي قدمها الأمريكيون من أصل إفريقي للمجتمع. لهذا بدأ ما أصبح بعد ذلك الشهر التاريخي للسود. خصص وودسون الأسبوع الثاني من فبراير لرفع مستوى الوعي بقصصهم. والآن، بعد ما يقرب من 100 عام، نواصل في كل شهر فبراير تقليد تسليط الضوء على الأمريكيين من أصل إفريقي الذين فعلوا أشياء مذهلة.

بعض الأسباب التي تجعلنا نحتفل بالشهر التاريخي للسود هي:

1. أنه احتفال بالتنوع.
2. أنه يوحدنا.
3. أنه يأخذنا إلى ما هو أبعد من كتب التاريخ.
4. أنه يساعدنا على فهم أهمية قصصنا.

حقوق العديد من السود الذين يعانون من مشاكل صحة نفسية إنجازات عظيمة في هذا العالم. يساعد التعرف على هذه الحقائق الناس على رؤية أن بإمكانهم إحداث فرق في العالم.

# What's Happening

## ندوات عبر الإنترنت

التحيز الضمني في الرعاية الصحية  
4 مارس 2022  
9:00 صباحًا - 1:00 مساءً

الصدمة الجنسية أثناء الخدمة العسكرية  
14 مارس 2022  
10:00 صباحًا - 12:00 مساءً

المحاربون القدامى: المحاربون الصامتون  
22 مارس 2022  
10:00 صباحًا - 12:00 مساءً

قم بزيارة الموقع الإلكتروني لشبكة الصحة المجتمعية في أوكلاند (OCHN) للحصول على مزيد من المعلومات بشأن الندوات القادمة المقدمة عبر الإنترنت والروابط الخاصة بالانضمام إلى تلك الندوات المدرجة أعلاه.

[www.oaklandchn.org](http://www.oaklandchn.org)

حدد التدريب،  
ثم جدول التدريب

## الفعاليات

تجمع للتوعية بالقدرات  
الثلاثاء 8 مارس 2022  
1:00 مساءً - 2:00 مساءً  
النموذج الافتراضي  
رابط الموقع الإلكتروني  
<http://bitly.ws/oGHx>

اتصل بالرقم

248-462-6341

الرقم التعريفي للمؤتمر: #171507133



## يشارك المناصرون رسالة فيديو مهمة

كانت بيتي آر وشانيل إل من بين 20 شخصًا يعملون على إيصال رسالة مناصرة مهمة عن حماية خدمات الصحة العامة والسلوكية. وقد حضر المناصرون من أوكلاند ومقاطعة وين جلسة التسجيل التي عُقدت في Our House Clubhouse في ساوثفيلد.

وقد نسقت جهود المناصرة هذه جمعية الصحة النفسية المجتمعية استجابةً لمشاريع قوانين مجلس الشيوخ 597 و598. لمعرفة المزيد والمشاركة، تفضل بزيارة [cmha.org/advocacy](http://cmha.org/advocacy).

## اللجنة التعليمية للتقييم المجتمعي (CEEC) تُعين أعضاءً جدد

تتطلع اللجنة التعليمية للتقييم المجتمعي (CEEC) إلى ضم أعضاء جدد.



تعمل اللجنة التعليمية للتقييم المجتمعي (CEEC) على تقييم وتحليل بيانات الخدمة التي يجمعها مقدمو خدمات الصحة النفسية المجتمعية. وتستعرض المجموعة أيضًا أدوات التقييم التي تستخدمها شبكة الصحة المجتمعية في أوكلاند (OCHN) لتقييم الخدمات. تجتمع المجموعة كل شهرين من الساعة 2 - 4 مساءً.

لمزيد من المعلومات، يرجى التواصل مع الكسيس ميتشل على [mitchella@oaklandchn.org](mailto:mitchella@oaklandchn.org) أو الاتصال بالرقم 248-858-1631

## دليل مقدمي خدمات شبكة الصحة المجتمعية في أوكلاند (OCHN)

تقدم أدلة مقدمي خدمات شبكة الصحة المجتمعية في أوكلاند (OCHN) عبر الإنترنت معلومات اتصال مهمة للباحثين عن الدعم والخدمات. وتم تصميم الأدلة لتشجيع اتخاذ القرارات المستنيرة بشأن الخدمات المتخصصة التي تقدمها شبكة الصحة المجتمعية في أوكلاند (OCHN).

يرجى تخصيص بضع دقائق لمراجعة هذه الموارد سهلة الاستخدام وإكمال الاستبيان عبر الإنترنت. تفضل بزيارة [oaklandchn.org](http://oaklandchn.org)، وانقر فوق "Provider Directory" (دليل مقدمي الخدمات) ضمن علامة التبويب Access/Services (الوصول/الخدمات).

## توفر لقاح كوفيد



تواصل شبكة الصحة المجتمعية في أوكلاند (OCHN) دعم جهود لقاح فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) لحماية الناس من الفيروس. دخلت شبكة الصحة المجتمعية في أوكلاند (OCHN) مؤخرًا في شراكة مع صيدلية جنوة لاستضافة عيادات التطعيم في الموقع، وذلك في مواقع خدمات علاج الإدمان السكنية.

تبدأ العيادات في مارس وتستمر حتى ديسمبر. وتتوفر الجرعات الأولى والثانية وكذلك اللقاحات المعززة. وتتوفر التواريخ والأوقات المجدولة لعيادات اللقاحات في منشآت خدمات علاج الإدمان. للمزيد من المعلومات، يُرجى التواصل مع [oarda@oaklandchn.org](mailto:oarda@oaklandchn.org).

## فبراير شهر دمج اليهود ذوي الإعاقات ورفع مستوى الوعي بهم (JDAIM)

دمج اليهود ذوي الإعاقات ورفع مستوى الوعي بهم (JDAIM) هو جهد مشترك بين المنظمات اليهودية على مستوى العالم لزيادة الوعي بذوي الإعاقات وأولئك الذين يهتمون بهم ودمجهم. وبينما يتم الاحتفال بدمج اليهود ذوي الإعاقات ورفع مستوى الوعي بهم (JDAIM) في كل شهر فبراير، إلا أنه حوار يجب على جميع المجتمعات التركيز عليه طوال العام.

تتضمن التوصيات المتعلقة بكيفية مشاركة الأشخاص في هذه المبادرة المهمة ما يلي:

- المناصرة: رفع مستوى الوعي بأصحاب الإعاقات في المجتمع اليهودي.
- استخدام لغة محترمة: عند الحديث عن ذوي الإعاقات، تأكد من الإشارة إلى الشخص أولاً وعدم تعريفه بإعاقته.
- التعلم والنمو: ثقّف نفسك والآخرين عن الإعاقات، وكيف تؤثر على كل شخص بشكل مختلف.
- الإنصات: الإنصات والتعلم هما أحد أهم الطرق لتكون مناصرًا.

تشمل المنظمات المحلية التي تعاقبت مع شبكة الصحة المجتمعية في أوكلاند (OCHN) لتقديم خدمات صحة سلوكية عالية الجودة للأشخاص الذين يعانون من إعاقات، الرابطة اليهودية للمواطنين المعاقين (JARC)، والخدمات المهنية اليهودية (JVS) للخدمات الإنسانية، وخدمات الأسرة اليهودية (JFS)، وكديما لخدمات الصحة النفسية.



myStrength هو موقع إلكتروني وتطبيق هاتف مجاني يقدم الموارد الشخصية عبر الإنترنت لتحسين الصحة النفسية والعافية العامة.

للتسجيل في هذه الأداة القيمة للعافية، تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني لشبكة الصحة المجتمعية في أوكلاند (OCHN) على [www.oaklandchn.org](http://www.oaklandchn.org) وحدد الرابط [myStrength.OCCMHA](http://myStrength.OCCMHA). عند التسجيل، استخدم رمز الوصول:

## نصيحة ضد الوصمة الاجتماعية

"أنت لست مرضك. عندك قصة فريدة لتحكيتها. وأن تبقى نفسك جزء من المعركة."  
- جوليان سيفتر

كيف يمكنك مساعدة الآخرين الذين يعانون من مرض عقلي على كسب القبول؟

2  
0  
2  
2



Oakland  
Community  
Health  
Network  
Developmental Disabilities  
Mental Health • Substance Recovery

تخطط شبكة الصحة المجتمعية في أوكلاند (OCHN) مجددًا لاستضافة ندوات عبر الإنترنت لتوعية الناخبين في عام 2022. ستتضمن هذه الندوات عبر الإنترنت معلومات حول انتخابات ميشيغان المقبلة لمنصب الحاكم والممثلين التشريعيين. ستبدأ الندوات عبر الإنترنت في أبريل وستستمر حتى الانتخابات في 8 نوفمبر 2022. سيتم نشر معلومات التسجيل الخاصة بالندوات عبر الإنترنت على الموقع الإلكتروني لشبكة الصحة المجتمعية في أوكلاند (OCHN) في أبريل 2022. [www.oaklandchn.org](http://www.oaklandchn.org).

### المناصرة الذاتية مهمة ريني أويتو

عندما انتقلت إلى دار لرعاية المسنين، اعتقدت أن أيامي في المناصرة قد ولت. اعتقدت أنني لن أضطر للدفاع عن نفسي. لكني أدركت أن الأمر لم يكن كذلك.

سرعان ما علمت أنه كان علي أن أدافع عن نفسي. أحيانًا لا يضعني المساعدون في الفراش عندما لا أشعر أنني بحالة جيدة. وفي أحيان أخرى يتصرف الموظفون بطريقة تُشعرنني بعدم الارتياح.



دائمًا ما يُقال لي ينبغي أن تتكلمي لو أن شيئًا ليس على ما يرام. وقد اعتبرني الآخرون شخصًا له صوت مناصر. لو أن شيئًا ليس على ما يرام فإنني أشارك مخاوفي.

عندما عرف شخصان أنني لا أوضع في الفراش عندما لا أشعر أنني بحالة جيدة، لم يكونا سعيدين. فلو ساورك قلق بشأن أي شيء، فلا تخف من التحدث. أخبر صديقًا أو قريبًا أو حليفًا مؤتمنًا. فهذا سيجعل الأمور أفضل لك.

لمزيد من المعلومات عن المناصرة، تفضل بزيارة شبكة الصحة المجتمعية في أوكلاند على [www.oaklandchn.org](http://www.oaklandchn.org) وحدد علامة التويب Recipient Rights (حقوق متلقي الخدمات)

5505 Corporate Dr.  
Troy, MI 48098-2614



Developmental Disabilities - Mental Health - Substance Recovery

أرقام الاتصال بشبكة الصحة المجتمعية في أوكلاند  
(OCHN):

شبكة مقدمي خدمات  
شبكة الصحة المجتمعية في أوكلاند (OCHN)



'Stepping Stones'  
التطبيقات والاستفسارات  
248-758-1991

مكتب حقوق متلقي الخدمات  
877-744-4878

الإدارة  
248-858-1210

'Stepping Stones' محرر  
سوزان وينرت  
weinerts@oaklandchn.org

الخط الساخن للمقابلات  
248-858-7590

تتوفر مكالمات فيديو عبر الهاتف

عبر الإنترنت  
www.oaklandchn.org

خط المساعدة للأزمات والموارد  
800-231-1127

خدمات العملاء  
800-341-2003

## إدارة الحالات المعقدة

تساعد إدارة الحالات المعقدة (CCM) على تنسيق الرعاية بين الأفراد ومقدمي الخدمات والخطط الصحية. إدارة الحالات المعقدة متاحة للأفراد الذين لديهم تأمين Medicaid نشط وتتحقق بهم اللوائح التوجيهية للبرنامج. هذه المعلومات متاحة على الموقع الإلكتروني لشبكة الصحة المجتمعية في أوكلاند (oaklandchn.org) (OCHN)، أسفل علامة التبويب Service Information (معلومات الخدمة).

تطلب إحلة إدارة الحالات المعقدة، يمكنك:

- إكمال النموذج عبر الإنترنت على oaklandchn.org
- إرسال رسالة بالبريد الإلكتروني إلى CCM@oaklandchn.org
- إرسال النموذج المكتمل بالفاكس إلى 855-414-4884
- إرسال النموذج إلى شبكة الصحة المجتمعية في أوكلاند (OCHN) بالبريد، 5505 Corporate Drive, Troy, MI

## ركن حقوق متلقي الخدمات

يقوم مكتب شبكة الصحة المجتمعية في أوكلاند (OCHN) بحقوق متلقي الخدمات (ORR) بمناصرة الأشخاص الذين يتلقون خدمات الصحة النفسية من خلال توفير حماية حقوق متلقي الخدمات.

كيف يمكنك معرفة حقوقك؟ يمكنك قراءة كتيب حقوقك، أو التحدث إلى مدير حالتك أو منسق الدعم أو الأقران. يمكنك كذلك زيارة موقعنا الإلكتروني على oaklandchn.org أو الاتصال بمكتب حقوق متلقي الخدمات على الرقم 877-744-4878

ضع علامة في تقويمك



اجتماع اللجنة الجامعة يوم 11 أبريل 2022 الساعة 4:30 مساءً  
اجتماع اللجنة الاستشارية للمواطنين في ثالث أربعم من كل شهر الساعة 9:30 صباحاً  
اجتماع مجلس إدارة شبكة الصحة المجتمعية في أوكلاند (OCHN) يوم 15 أبريل 2022 الساعة 6 مساءً  
اجتماع اللجنة الاستشارية لحقوق متلقي الخدمات في أول خميس من كل شهر الساعة 4:00 مساءً اجتماع مجلس سياسة الإشراف على علاج الإدمان يوم 27 أبريل 2022 الساعة 1 مساءً

تابعنا على  
فيسبوك وتويتر  
ولينكد إن وبنترست