

Siv Cov Kev Tswj Koj Qhov Mob Uas Yuav Tsis Muaj Teeb Meem

MUS KAWM KOM PAUB COV KEV UAS KOJ YUAV SIV TAU COJ LOS PAB UA KOM KOJ QHOV MOB TSI TXHO MOB MOB HEEV

Tib neeg yeej siv cov tshuaj muaj yeeb xyaw uas muaj ntawv tso lus siv cov los tswj ib qhov mob uas yeej hnov mob heev tsem tsawv mus rau qhov tias yeej mob heev li kom sis txhob mob mob heev. Tiam sis cov tshuaj muaj yeeb xyaws yog ib cov tshuaj uas yeej tsim tau teeb meem. Cov tshuaj ua kom tsis txhob hnov mob hom no yeej ua tau kom koj quav yeeb quav tshuaj, siv yeeb siv tshuaj ntau dhau thiab yeej ua tau rau koj tuag. Ntxiv ntawd, cov tshuaj no tsis yog ib cov uas yuav pab tau koj txhua lub sij hawm raws li qhov kev pab uas koj xav tau.

Nws yeej muaj lwm txoj kev los mus kho koj qhov mob uas tsis siv tshuaj muaj yeeb xyaws. Nrog koj tus kws kho mob tham saib cov kev kho hauv qab no puas muaj ib txoj uas yuav zoo rau koj siv.

Cov kev uas yuav siv tau los kho ib qhov mob

Kev nias tej cov chaw nyob ntawm lub cev (accupressure) thiab kev kho mob nkaug koob (acupuncture)

Kev nias tej cov chaw nyob ntawm lub cev (accupressure) thiab kev kho mob nkaug koob (acupuncture) yog ob yam txuj ci kho mob Suav uas yuav muab siv tau coj los kho ib qhov mob, ib tus mob thiab ib qhov uas raug mob. Lub hom phiaj ntawm ob qhov kev kho ntawm no yog los mus ua kom cov kev uas lub zog khiav nyob hauv lub cev khiav tau sib haum thiab kom muaj kev noj qab haus huv. Qhov txawv ntawm ob qhov kev kho ntawm no yog qhov tias accupressure tsis siv koob tiam sis acupuncture siv koob.

Accupressure siv ob txhais tes, ob lub xib tes, cov ntv tes, thiab ob lub luj tshib los nias tej qhov chaw nyob ntawm lub cev los ua kom qhov mob tsis txhob mob.

OMT

OMT yog lo lus uas muab hais uas luv luv ntawm cov lo lus “osteopathic manipulative treatment” uas yog ib qhov kev kho txhua yam ntawm lub cev kom nyob sib haum los ua kom cov ntshav khiav zoo thiab los ua kom ib qhov mob tsis txhob mob mob. OMT yog

ib txoj kev kho mob uas cov kws kho mob (muaj kev kawm tshwj xeeb) siv. Nws yog ib qhov kev kho uas cuam tshuam rau txoj kev muab koj cov pob qij txha thiab cov leeg nqaj txav, thiab txoj kev nias ntau qhov chaw ntawm koj lub cev. Nws yuav pab ua tau kom qhov mob tsis txhob mob heev tsis hais txog qhov tias saib koj lub hnuv nyoog yuav yog laus los sis hluas li.

Kev ua kom tsis nco tom ntej tom qab thaum kho (Hypnotherapy)

Kev ua kom tsis txhob nco tom ntej tom qab yuav ua rau koj lub paj hlwb nyob tus thiab so tsis xav txog dab tsi li. Nyob rau lub sij hawm no, koj lub paj hlwb yuav qhib los mloog cov tswv yim uas yuav qhia saib koj lub cev yuav ua li cas los daws tej yam zoo li ib qhov mob. Muaj tej lub sij hawm, tus kws kho yeej muab cov sij hawm mus kho kaw tseg rau tus neeg cov mus siv nyob tom tsev. Nug koj tus kws kho mob yog koj xav paub ntxiv.

Kev kho txoj kev xav thiab lub cev

Kev ntxhov siab yeej muaj kev cuam tshuam rau txoj kev noj qab nyob zoo ntawm txoj kev xav thiab lub cev. Nws yeej ua tau kom koj lub plawv khiav ceev, koj cov ntshav nce siab thiab koj ua pa tsis tus. Yog tsis kho, nws yuav ua tau kom koj lub

cev nyob zoo li tsis muaj kev haum xeeb thiab muaj kev cuam tshuam tsis zoo rau qhov koj hnov mob.

Qhov zoo yog nws yeej muaj ntau txoj kev kho lub paj hlwb thiab lub cev uas yuav pab ua kom koj lub paj hlwb tsis txhob xav dab tsi ntau thiab tsis txhob hnov qhov mob mob heev. Kev nrog ib tus kws pab tswv yim sib tham los yeej yog ib yam uas yuav pab daws tau kev ntxhov siab ntau heev. Mus nrhiav ib txoj kev uas yuav pab tau koj. Koj tus kws kho mob yeej muaj cov tswv yim los rau koj pib.

Kev zuaj ib ce

Kev zuaj ib ce yuav pab ua tau kom koj tej leeg nqaj xoob thiab ua kom koj tsis txhob ntxhov siab. Nws yeej muaj ntau yam kev zuaj ib ce uas yuav pab tau koj. Cov kev zuaj ib ce yog muaj kev mab mam zuaj mus rau kev sib zog zuaj.

(txuas ntxiv)



Mus nrog ib tus kws zauj ib ce sib tham hais txog cov kev zauj ib ce uas koj yuav siv tau. Koj yeej nrog nws sib tham tau hais txog qhov kev zauj uas koj xav tau thiab qhia nws txog cov thaj chaw nyob ntawm koj lub cev uas nruj. Nco ntsoov qhia rau tus kws zauj ib ce paub yog thaum twg qhov nws zauj ua rau koj hnov mob.

Ib yam txuj ci hu ua tai chi

Tai chi yog ib yam txuj ci ntaus nrig Suav uas twb muaj ntev ntev puag thaum ub los lawm. Coob coob tus neeg yeej tau siv tai chi los ua kom lawv cov pob qij txha tsis txhob mob mob, kom lawv tsis txhob muaj kev ntxhov siab ntau thiab kom lawv muaj kev noj qab haus huv. Tai chi yog ib yam txuj ci uas tus neeg mab mam ua ib cov dej num ntaus nrig uas siv txoj kev ua pa nrog txhua qhov kev ntaus nrig.

Tai chi yog ib yam txuj ci uas tus neeg yeej tsis tau sib zog ua; nws yog ib txoj kev zoo rau txhua tus neeg ua txawm tias lawv yeej yog neeg laus los sis hluas thiab yog neeg ib ce khov kho thiab muaj zog los sis tsis yog. Koj yeej siv tau ib zaj yeeb yaj los qhia koj xyaum tai chi nyob hauv tsev, los sis mus xyaum nyob hauv ib lub chaw uas muaj ib tus kws qhia. Mus nrog koj tus kws kho mob los sis tus kws qhia tai chi tham ua ntej hais txog qhov koj xav tau thiab qhov koj ua tau. Nkawv yeej pab tau koj los mus xaiv ib qhov kev xyaum tai chi uas yuav yog qhov zoo tshaj rau koj.

Ib yam txuj ci hu ua yoga

Yoga yog ib yam kev ua cov dej num ua si los ua kom lub cev khov thiab muaj zog uas neeg pib xyaum ua nyob teb chaw Khej tau ntau txhiab xyoo los lawm. Lub hom phiaj ntawm yam txuj ci no yog siv txoj kev xyab thiab lem tes taw thiab lub cev thiab txoj kev ua kom cov leeg nqaij muaj zog coj los pab lub paj hlwb, lub cev thiab tus ntsuj plig. Yam txuj ci ntawm no los kuj tseem siv txoj kev ua pa thiab txoj kev zaum puag tes puag taw nyob twb ywm ntsag tos coj los pab ua kom lub paj hlwb nyob tus.

Zoo ib yam li tai chi, koj yeej mus sim xyaum ua yoga tau nyob ntawm ib lub chaw uas muaj ib tus kws qhia los sis siv ib zaj yeeb yaj kiab los pab qhia koj xyaum nyob hauv tsev. Ua yoga tsawg kawg los yog li ib mus rau ob zaug hauv ib lim piam yeej pab muab cov dej num uas koj niaj hnuab ua pauv mus ua tau ib cov dej num uas koj yuav ua tau yooj yim. Tiam sis, tsis txhob muab koj lub cev yuam mus ua kom tau ntau tshaj li qhov koj lub cev yuav ua tau! Mus nrog koj tus kws kho mob los sis tus kws qhia yoga tham hais txog qhov koj ua tau thiab qhov koj xav tau. Nkawv yeej pab tau koj los mus xaiv ib qhov kev xyaum ua yoga uas yuav yog qhov zoo tshaj rau koj.

Muaj ntau txoj kev ntxiv rau koj siv los ua kom ib qhov mob tsis txhob mob mob heev

Tshuaj ua ntsiav

Nws los yeej tseem muaj tshuaj thiab lwm cov kev uas yuav pab tau koj qhov mob. Thiab, koj yeej mus yuav tau cov tshuaj no tsis tag yuav muaj ntawv tso lus siv. Cov tshuaj ua ntsiav thiab tshuaj yog muaj:

- Acetaminophen (Tylenol)
- Ibuprofen (Motrin, Advil)
- Naproxen (Aleve)

Tshuaj pleev

Tej zaum koj kuj yuav nyiam siv cov tshuaj pleev uas koj yuav muab pleev tau rau ntawm thaj chaw koj hnov mob. Cov tshuaj pleev yog muaj:

- BENGAY
- Aspercreme
- Icy Hot



Muaj tej lub sij hawm, siv ib pob khoom sov los sis txias xwb los, nws twb pab tau kom tsis txhob mob mob heev lawm. Nco ntsoov mus nyeem cov lus qhia neeg siv uas muaj nyob ntawm daim ntawm lo rau yam khoom ntawd ua ntej yuav siv. Nug koj tus kws kho mob los sis tus kws muab tshuaj ua ntej txhua zaus koj yuav siv ib yam tshuaj dab tsi.

Lwm cov ntaub ntawv myStrength

CalViva Health cov tswv cuab yeej mus siv tau kev pab ntau ntxiv nyob hauv online yog lawv mus siv myStrength. myStrength yog ib lub vas sab tsis pub cov neeg sab rau nkag tau mus siv uas nws muaj ib cov txuj ci pab tus kheej (self-help tools) uas yuav pab ua tau kom koj ntsib kev noj qab nyob zoo hauv txoj kev xav thiab ntawm lub cev ntau ntxiv thiab ua kom koj ua tau zoo li ntawd mus. myStrength los kuj tseem muaj kev pab rau tag nrho tus neeg txoj kev noj qab nyob zoo, suav nrog kev tswj qhov uas tus neeg hnov mob.

Koj yeej mus saib tau cov yeeb yaj kiab thiab siv cov txuj ci tshiab uas peb muaj. Ntxiv ntawd, mus kawm kom koj paub nug cov nqis lus nug uas tseem ceeb thaum koj yuav mus ntsib kws kho mob rau zaum tom ntej no. Mus tso npe siv CalViva Health myStrength lub vas sab ntawm <http://www.MyStrength.com/calviva>.

211

Puas xav tau kev pab los mus nrhiav saib koj yuav mus siv cov kev kho saum no nyob rau qhov twg? 211 yog ib qhov kev pab rau koj los mus nrhiav cov kev pab cuam nyob ntawm thaj chaw koj nyob. Cia li ntaus 211 hauv koj lub xov tooj xwb. Yuav hu lub sij hawm twg hnuab twg los yeej tau tag tib si.

Yog xav paub ntxiv, hu rau Health Education Information Tus Xov Tooj hu dawb ntawm 800-804-6074 (TTY: 711), hnuab Monday-Friday 9 teev sawv ntxov mus txog 5 teev tsaus ntuj, tsis qhib thaum yog ob hnuab so hauv lub lim piam thiab cov hnuab so uas tsis qhib ua hauj lwm. Yog muaj lus nug txog cov kev pab uas CalViva Health muaj rau koj siv, hu rau lub Chaw Pab Tswv Cuab (Member Services) tus xov tooj hu dawb ntawm 888-893-1569 (TTY: 711), 24 teev hauv ib hnuab, 7 hnuab hauv ib lim piam.

Lus qhia ntxiv: Tej zaum ib txhia kev kho hais los saum no yuav tsis yog ib cov kev kho uas koj qhov kev faj seeb yuav them. Mus saib hauv koj qhov kev faj seeb rau kev kho mob yog xav paub ntxiv.

Cov ntaub ntawv ntawm no yeej tsis yog ib cov uas tsim coj los hloov ib qhov kev tu mob nkeeg los ntawm ib tus kws paub tu neeg mob. Thov ua raws nraim li koj cov lus qhia uas koj tus kws kho mob hais kom koj ua txhua lub sij hawm. Cov kev pab cuam thiab cov kev pab yeej muaj pauv.