

# خدمات التدريب الصحي لمرضى السكري

هل يصعب عليك التحكم في مرض السكري؟ نستطيع المساعدة! يمكن لأعضاء CalOptima تلقي التثقيف حول السكري والتدريب الصحي دون تكلفة. لمساعدتك على التحكم في نسبة السكر في الدم، يمكن لمدربي الصحة لدينا وضع خطة رعاية صحية شخصية لك فقط.

## المواضيع:

- + إدارة سكر الدم — مراجعة الأعراض والعلاج والوقاية
- + التغذية وممارسة الرياضة — مراجعة كيف يمكن أن تؤثر على مستويات السكر في الدم
- + الرعاية الوقائية — مراجعة العناية اليومية بالأقدام وفحوصاتك السنوية

## أين:

- + تحدث إلى مدرب الصحة لدينا عبر الهاتف
- + تلقي مواد التثقيف الصحي عن طريق البريد

## كيف

مواد التثقيف الصحي على الإنترنت موجودة على [www.caloptima.org/healthandwellness](http://www.caloptima.org/healthandwellness). يمكنك الاتصال بإدارة الصحة في CalOptima على الرقم 1-714-246-8895. نتواجد لمساعدتك من الاثنين إلى الجمعة من الساعة 8 صباحًا حتى 5 مساءً. يمكن لمستخدمي TTY الاتصال على الرقم المجاني 1-800-735-2929. لدينا طاقم يتحدث لغتك.



**CalOptima**  
Better. Together.

يمكن للأطباء ومزودي الرعاية الصحية تقديم نموذج إحالة الصحة والعافية. تفضل بزيارة [www.caloptima.org](http://www.caloptima.org) ثم انقر على 'مزودي الخدمات' واذهب إلى النماذج المشتركة.