

糖尿病 健康指導 服務

管理您的糖尿病是否很困難？**我們
可以提供幫助！** CalOptima 會員
可以免費獲得糖尿病教育和健康指
導。為了幫助您控制血糖，我們的
健康輔導員可以為您量身打造個人
專屬的醫療保健計劃。

主題：

- ✦ 血糖管理 — 檢視您的症狀、治療及預防
- ✦ 營養與鍛鍊 — 檢視糖尿病如何影響您的血糖值
- ✦ 預防保健 — 檢視適當的日常足部護理及您的年度化驗

方法：

- ✦ 透過電話與您的健康輔導員溝通
- ✦ 透過郵件取得健康教育資料

方式

欲獲取線上健康教育資料，請造訪 www.caloptima.org/healthandwellness。您可以撥打 CalOptima 健康
管理部門的電話：1-714-246-8895。我們的服務時間為週一至週五，上午 8 點至下午 5 點。語言和聽力障礙人士
(TTY) 可撥打免費電話 1-800-735-2929。我們有工作人員能夠說您的語言。

醫生和醫療保健服務者可提交身心健康轉診介紹
表 (Health and Wellness Referral Form)。請造訪
www.caloptima.org，然後點選 Providers (醫
療服務者)，再點選 Common Forms (常用表格)。



A Public Agency

CalOptima
Better. Together.