

# BETTER TOGETHER

OneCare نشرة الأعضاء الإخبارية | ربيع 2024



**OneCare**  
CalOptima Health

نصيحة صحية:

زيارات العافية مجانية للأعضاء من جميع الأعمار.  
حدد موعدًا لزيارة طبيبك اليوم.

# نصائح للسيطرة على مرض السكري

إذا كنت مصابًا بداء السكري، فقد يؤدي ارتفاع مستوى سكر الدم إلى مشاكل صحية خطيرة تتلف القدمين والعينين والقلب والأعضاء الأخرى. فيما يلي بعض النصائح للسيطرة على مرض السكري لديك:

1. تحدث إلى طبيبك حول عدد المرات التي يجب أن تخضع فيها للاختبار. قد تختلف توصيات طبيبك عن هذه الإرشادات.

- اختبار السكر التراكمي (A1C) كل 3 إلى 6 أشهر (حسب التوجيهات)
- فحص الكلى (سنوياً)
- فحص الدم (كل زيارة للعيادة)
- فحص شبكية العين (سنوياً)
- فحص الكولسترول (سنوياً)
- فحص القدم (سنوياً)



2. تناول أدويةك بالطريقة التي وصفها طبيبك للحصول على أفضل النتائج:

- احتفظ بقائمة محدثة في متناول اليد.
- اسأل طبيبك أو الصيدلي عن إمدادات الأدوية لمدة 90 يومًا.
- استخدم علبة حبوب لتبقى منظمًا.
- اضبط منبهًا لتذكيرك بأخذ أدويةك.
- تجنب نفاذ الأدوية. قم بالتسجيل للحصول على العبوات التلقائية في الصيدلية الخاصة بك.



3. النظام الغذائي الصحي هو المفتاح:

- الحبوب الكاملة
- الفاكهة
- الخضروات
- البروتين
- مشتقات الالبان



حاول ألا تفوت أي وجبات وأن تأكل حصص صغيرة. حاول تناول 3 وجبات على الأقل يوميًا وحاول تناول الطعام في نفس الوقت تقريبًا يوميًا لتجنب ارتفاع وانخفاض نسبة السكر في الدم.

4. البقاء نشطًا:

الحفاظ على النشاط هو وسيلة مهمة أخرى للسيطرة على مرض السكري لديك. تستخدم عضلاتك السكر الموجود في الدم (الجلوكوز) للحصول على الطاقة عند ممارسة الرياضة. هذا يمكن أن يساعد في خفض مستوى السكر في الدم. اسأل طبيبك عن نوع التمرين المناسب لك.



# أكمل زيارة العافية السنوية مع طبيبك

زيارة العافية السنوية (Annual Wellness Visit, AWW) هي زيارة طبيبك كل 12 شهرًا لمساعدتك على البقاء بصحة جيدة، إنها ليست مثل رحلة إلى الطبيب عندما تكون مريضًا. باعتبارك عضوًا في CalOptima Health في OneCare (HMO D-SNP), a Medicare Medi-Cal Plan، فإن AWW متاحة لك مجانًا.

في هذه الزيارة، سيقوم طبيبك بما يلي:

- التحقق من عوامل الخطورة التي قد تؤثر على صحتك
- التحقق من المشاكل الصحية في وقت مبكر قبل أن تتحول إلى مشاكل كبيرة
- مراجعة تاريخك الطبي لمساعدتك على البقاء بصحة جيدة
- مراجعة الأدوية الخاصة بك للتأكد من أن لديك كل ما تحتاجه
- استكمال الفحوصات المناسبة للعمر في الوقت المحدد
- التحدث عن البقاء آمنًا ونشطًا وتجنب السقوط
- اقتراح أشياء يمكنك القيام بها من أجل صحة أفضل
- التخطيط للفحوصات الصحية الهامة في المستقبل
- تقديم المشورة لك حول كيفية الحصول على الخدمات الأخرى المتاحة لك

نأمل أن تقوم بدور فعال في البقاء بصحة جيدة! إن الحصول على الرعاية الصحية التي تحتاجها في الوقت المناسب يمكن أن يساعدك على عيش حياة أكثر صحة.

لمعرفة المزيد قم بزيارة: [www.caloptima.org/healthandwellness](http://www.caloptima.org/healthandwellness)



قد تكون مؤهلاً للحصول على بطاقة هدايا مجانية 50 دولارًا لإكمال زيارتك السنوية للعافية! ليست هناك حاجة إلى ملء نموذج. لمزيد من المعلومات قم بزيارة: [www.caloptima.org/healthrewards](http://www.caloptima.org/healthrewards)

# إستمر بمتابعة فحوصات السرطان الخاصة بك

يمكن أن تساعد فحوصات السرطان المبكرة في العثور على الخلايا السرطانية قبل أن تنمو أو تنتشر عبر الجسم. يمكن أن تساعد متابعة فحوصاتك في الكشف المبكر وتجنب التأخير في العلاج. فيما يلي 2 إختبارات لا ينبغي تأخيرها:

## فحص سرطان الثدي

يمكن لأي شخص أن يصاب بسرطان الثدي بغض النظر عن الجنس. تحدث مع طبيبك بشأن إجراء تصوير الثدي بالأشعة السينية. يأخذ تصوير الثدي بالأشعة السينية صورة بالأشعة السينية لكل ثدي للتحقق من السرطان، ويبدأ عادةً في سن الأربعين. إذا كانت هناك مخاوف، فسيتم استدعاؤك لإجراء المزيد من الإختبارات.



## فحص سرطان القولون والمستقيم

في سن 45، تحدث مع طبيبك حول اختبار سرطان القولون والمستقيم. يزداد خطر إصابتك بسرطان القولون والمستقيم مع تقدم العمر.



هناك العديد من الفحوصات المتاحة لسرطان القولون والمستقيم، بما في ذلك:

- **إختبارات البراز (FIT أو FOBT) - هذا إختبار منزلي** باستخدام مجموعة أدوات تحصل عليها من طبيبك لجمع عينة من البراز
- **التنظير السيني المرن** — يستخدم هذا الإختبار أنبوباً مرناً لرؤية الجزء السفلي من القولون والمستقيم باستخدام كاميرا صغيرة للتحقق من وجود أي مشاكل أو أورام حميدة أو علامات مبكرة للسرطان.
- **تنظير القولون** — هذا الإختبار يشبه التنظير السيني، إلا أن الطبيب يستطيع رؤية القولون بأكمله للتحقق من وجود الأورام الحميدة وبعض أنواع السرطان
- **تصوير القولون المقطعي (تنظير القولون الافتراضي)** — يستخدم الأشعة السينية للحصول على صور للقولون بأكمله ليقوم الطبيب بمراجعتها

تحدث مع طبيبك حول الإختبار الأفضل بالنسبة لك وعدد المرات التي يجب أن تخضع فيها للاختبار. لمساعدتك على البقاء بصحة جيدة، من المهم اكتشاف السرطان مبكراً حتى تتمكن من الحصول على العلاج على الفور.

لمعرفة المزيد قم بزيارة: [www.caloptima.org/CancerScreening](http://www.caloptima.org/CancerScreening).



يمكن أن يقدم لك CalFresh النقود لشراء البقالة

لست مُجبراً على الإختيار بين شراء بقالة صحية ودفع فواتيرك مثل إيجار السكن. قدم طلب إلى CalFresh للحصول على مبلغ لغاية \*\$973 كل شهر لعائلة تتكون من 4 أفراد أو لغاية \*\$291 كل شهر لفرد واحد. يصدر البرنامج مزايا على بطاقة الخصم يمكن استخدامها في متاجر البقالة وأسواق المزارعين وعبر الإنترنت. قدم طلبك الآن على [GetCalFresh.org](http://GetCalFresh.org) أو اتصل مع خدمة عملاء CalOptima Health على الرقم 1-888-587-8088 (TTY 711).

\*CalFresh ليس أحد برامج Medi-Cal ولن يغير مزاياك التي تحصل عليها من Medi-Cal. لا ضمان لأن تتأهل إذا قدمت طلباً ومبالغ المزايا تختلف.

# لا تفوت بطاقات الهدايا الخاصة بك!



إليك مكافآت صحة الأعضاء لعام 2024 المقدمة من CalOptima Health

تقدم CalOptima Health مكافآت صحة لأعضاء OneCare المؤهلين لاضطلاعهم بدور فَعَال في الحفاظ على صحتهم. لمزيد من المعلومات ونماذج المكافآت الصحية، تفضل بزيارة موقعنا الإلكتروني [www.caloptima.org/healthrewards](http://www.caloptima.org/healthrewards)

معايير الأهلية	المكافآت المجانية	المكافآت الصحية للأعضاء
الأعضاء الذين يكملون زيارة العافية السنوية في 2024 (لا يلزم تقديم نموذج المكافأة الصحية)	بطاقة هدايا بقيمة \$50	زيارة العافية السنوية
العضوات اللاتي يكملن ماموجرام (صورة الثدي الشعاعية) للكشف عن سرطان الثدي في 2024	بطاقة هدايا بقيمة \$25	فحص للكشف عن سرطان الثدي
الأعضاء الذين يكملون تنظير القولون في 2024	بطاقة هدايا بقيمة \$50	فحص للكشف عن سرطان القولون والمستقيم
الأعضاء الذين تم تشخيصهم بداء السكري و يكملون اختبار معدل السكر التراكمي (A1C) في 2024	بطاقة هدايا بقيمة \$25	اختبار معدل السكر التراكمي (A1C) لمرضى السكري
الأعضاء الذين تم تشخيصهم بداء السكري و يكملون فحص العين الشبكي أو المتوسع في 2024	بطاقة هدايا بقيمة \$25	فحص العين للمصابين بمرض السكري
الأعضاء الذين خضعوا لاختبار كثافة المعادن في العظام في 2024	بطاقة هدايا بقيمة \$25	فحص هشاشة العظام

يرجى ملاحظة: يجب أن تستوفي جميع متطلبات أهلية الحصول على المكافآت الصحية للتأهل للحصول على بطاقة الهدايا. ويستغرق تجهيز بطاقة الهدايا الخاصة بك 8 أسابيع على الأقل بعد أن تتلقى النموذج المكتمل. يتطلب كل عرض مكافأة إرسال نموذج مكافأة صحية مكتمل باستثناء زيارة العافية السنوية. لا يمكن استخدام بطاقة الهدايا في شراء الكحول أو التبغ أو الأسلحة النارية. لا تقدم بطاقات الهدايا قيمًا نقدية، ولا تتحمل CalOptima Health أي مسؤولية في حالة فقدانها أو سرقتها. قد تتلقى بطاقة هدايا واحدة فقط في كل عام ميلادي لكل مكافأة صحية. بطاقات الهدايا متوفرة لحين نفاد الكمية. قد تنتهي هذه البرامج في أي وقت دون إشعار مسبق.

# CalOptima Health هي خطة Medi-Cal عليا في كاليفورنيا

CalOptima Health هي خطة Medi-Cal الأعلى تقييمًا في كاليفورنيا، وقد حصلت على 4 نجوم من أصل 5 نجوم في تصنيفات خطة Medicaid الصحية لعام 2023 التابعة للجنة الوطنية لضمان الجودة (NCQA). في كاليفورنيا، يُعرف برنامج Medicaid باسم Medi-Cal. هذه هي السنة التاسعة على التوالي التي تعد فيها CalOptima Health من بين أفضل الخطط الصحية في الولاية ولم تحصل أي خطة Medi-Cal أخرى في الولاية على تصنيف أعلى. توفر CalOptima Health التأمين الصحي لحوالي 1 من كل 3 من سكان مقاطعة أورانج.



## تابع مع طبيبك بعد زيارة غرفة الطوارئ أو الإقامة في المستشفى

بعد مغادرة غرفة الطوارئ أو عند العودة إلى المنزل بعد الإقامة في المستشفى، قد يستغرق الأمر بعض الوقت حتى يرسل المستشفى سجلاتك الطبية إلى طبيبك. للتأكد من حصولك على أفضل رعاية، من المهم تحديد موعد لزيارة المتابعة مع طبيبك خلال 7 أيام.

في زيارة المتابعة، سيقوم طبيبك بمراجعة أي أدوية جديدة قد تكون موصوفة لك، والتحقق من أسباب حاجتك إلى رعاية الطوارئ أو الإقامة في المستشفى. زيارة المتابعة يمكن أن تمنع الإقامة مرة أخرى في المستشفى أو مشاكل أخرى. يمكن أن تكون زيارات المتابعة شخصيًا أو عن طريق الخدمات الصحية عن بعد.



إذا كانت لديك أي أسئلة أو كنت بحاجة إلى مساعدة في زيارة المتابعة مع طبيبك، فاتصل بخدمة عملاء OneCare على الرقم المجاني (TTY 711) 1-877-412-2734.

# تجديد Medi-cal — اتخاذ إجراء للحفاظ على Medi-Cal

الآن وبعد انتهاء الجائحة، تم استئناف عملية تجديد Medi-Cal السنوية من قبل وكالة مقاطعة أورانج للخدمات الإجتماعية (County of Orange Social Services Agency (SSA). احرص على عدم وجود ثغرة في تغطيتك. وتأكد من أنك أبلغت عن أي تغييرات في اسمك وعنوانك البريدي وعنوان بريدك الإلكتروني ورقم هاتفك، حتى يتسنى لـ SSA التواصل معك.

إما ستصلك رسالة تنص على أنه تم التجديد إلكترونياً وإما ستتلقى نموذج التجديد في ظرف أصفر. إذا تلقيت نموذج التجديد، فأرسل معلوماتك في غضون 60 يوماً عبر الإنترنت أو عبر الهاتف أو شخصياً أو عبر البريد. وسيتم إرسال تجديدك بناءً على الشهر الذي سجلت فيه لأول مرة في Medi-Cal.

اتبع هذه الخطوات:

1. حدِّث معلومات الاتصال الخاصة بك لدى SSA.



2. أنشئ حسابك أو تحقق منه عبر الإنترنت في [BenefitsCal.com](https://www.BenefitsCal.com).



3. تحقق من بريدك بحثاً عن نموذج التجديد الموجود في ظرف أصفر.



4. أكمل نموذج التجديد إذا كنت قد تلقيته.



انتقل إلى حسابك Medi-Cal في [BenefitsCal.com](https://www.BenefitsCal.com) أو اتصل بالرقم SSA على 1-800-281-9799. اتخذ إجراء للحفاظ على Medi-Cal!

## لغات أو تنسيقات أخرى

تتوفر المعلومات والمواد بطباعة كبيرة الحجم وبتنسيقات ولغات أخرى. يرجى الاتصال بخدمة عملاء OneCare وإخبارنا بلغتك المفضلة المنطوقة والمكتوبة، وإذا كنت بحاجة إلى معلومات أو مواد بتنسيق آخر.



## دليل أعضاء OneCare



يتوفر دليل أعضاء OneCare الأحدث على موقعنا على [www.caloptima.org/OneCare](https://www.caloptima.org/OneCare) وعند الطلب. لإرسالها إليك بالبريد، يرجى الاتصال بخدمة عملاء OneCare.

# فهم تغطية أدوية Medi-Cal Rx الخاصة بك

باعتبارك عضوًا في CalOptima Health OneCare، تتم تغطية الأدوية الخاصة بك بموجب بعض المزايا: Medicare Part D، و مصروف الأدوية بدون وصفة طبية (OTC) و Medi-Cal Rx. OneCare هو مزود خطة صيدلية Medicare Part D الخاصة بك ومزايا OTC الخاصة بك. Medi-Cal Rx (مزايا صيدلية Medi-Cal) تتم تغطيتها من قبل ولاية كاليفورنيا. الأدوية الموصوفة طبيًا لا يمكن تغطيتها من خلال كل من Medicare Part D و Medi-Cal Rx.

تغطي خطة صيدلية Medicare Part D OneCare الخاصة بك معظم الأدوية الموصوفة طبيًا. بعض الأدوية الموصوفة طبيًا التي لا تغطيها خطة Part D الخاصة بك يتم تغطيتها بواسطة Medi-Cal Rx. تتوفر أيضًا بعض هذه الأدوية ضمن مزايا قائمة ما هو بدون وصفة طبية OneCare OTC الخاصة بك.

أمثلة على الأدوية التي يغطيها Medi-Cal Rx هي:

- أدوية السعال والبرد
- الأدوية المستخدمة لإنقاص الوزن
- الأدوية التي بدون وصفة طبية (OTC)
- الفيتامينات و المعادن

إذا أخبرتك الصيدلية أن الدواء الموصوف طبيًا غير مشمول بالتغطية، فاسأل عما إذا كان Medi-Cal Rx سيغطيه.

إذا كانت لديك صعوبات أو تحفظات بشأن الحصول على الأدوية الخاصة بك، فاتصل بخدمة عملاء OneCare على الرقم المجاني **1-877-412-2734 (TTY 711)**.



# كيفية طلب المنتجات المتاحة بدون وصفة طبية من غير أي تكلفة

باعتبارك عضوًا في OneCare، فلديك مصروف المزايا المتاحة بدون وصفة طبية (OTC). دعونا نتحدث عن إرسال هذه العناصر المجانية إلى عتبة داركم!

## ما هي ميزة OTC الخاصة بي؟

تمنحك ميزة الرعاية الصحية هذه القدرة على طلب عناصر الصحة والعافية بدون وصفة طبية من غير أي تكلفة إضافية عليك.

إليك ما تحتاج إلى معرفته حول ميزة OTC الخاصة بك:

- لديك \$100 لاستخدامها في منتجات OTC كل ربع سنة
- استخدم كل مخصصاتك خلال كل ربع سنة وإلا ستنتهي صلاحيتها
- سيتم تحديث المصروف المخصص لك في بداية كل ربع سنة على النحو التالي: 1 يناير، 1 أبريل، 1 يوليو، 1 أكتوبر

## كيف يمكنني استخدام ميزة OTC الخاصة بي؟

افتح الفهرس الذي تم إرساله إليك أو قم بزيارة [www.caloptima.org/OneCareOTC](http://www.caloptima.org/OneCareOTC) لتصفح المنتجات المؤهلة.

1. يتم فرز المنتجات حسب الفئة لمساعدتك في العثور على ما تحتاجه بشكل أسرع.
2. أثناء تصفح الإنترنت يمكنك تصفية المنتجات حسب السعر وما يناسب مصروف ميزة OTC الخاص بك.

اطلب الطريقة الأفضل لك:

■ عبر الإنترنت أو على تطبيق الهاتف المحمول OTC-Anywhere

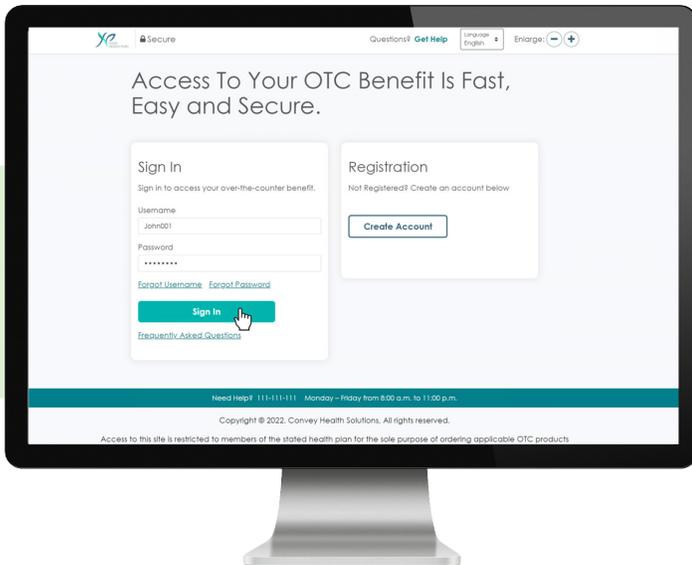
■ رقم الهاتف: **1-855-299-5410**

■ البريد: املأ نموذج الطلب المرفق الفهرس الخاص بك أو الذي كان في شحنتك الأخيرة

قد يستغرق الأمر ما يصل إلى 7 أيام عمل لتسليم طلبك.

لمزيد من المعلومات، قم بزيارتنا على

[www.caloptima.org/OneCareOTC](http://www.caloptima.org/OneCareOTC)



للحصول على فيديو نظرة عامة على الموقع الإلكتروني، قم بمسح رمز الاستجابة السريعة هذا باستخدام هاتفك الذكي.

# دعنا نتحدث عن المستقبل



إذا مرضت أو أصبت ولا تستطيع التحدث عن نفسك، هل تعرف ما هو نوع الرعاية التي تريدها؟ يعد التخطيط المسبق للرعاية (ACP) طريقة رائعة لبدء التفكير في الرعاية الطبية المستقبلية الخاصة بك. يتيح لك ACP أيضًا اختيار شخص تثق به يمكنه التأكد من حصولك على الرعاية التي تريدها.

نحن نعلم أن ACP يمكن أن يكون صعبًا، لذا إليك 5 نصائح للبدء:

1. **فكر فيما تقدره أكثر.** على سبيل المثال، هل تريد أن تتحرر من الألم؟ هل تريد البقاء في المنزل مع عائلتك؟
2. **اطرح أسئلة على طبيبك.** كلما عرفت المزيد عن اختياراتك، سيكون من الأسهل اتخاذ القرارات.
3. **اختر شخصًا تثق به ليقوم باختيارات الرعاية الطبية** لك إذا لم تتمكن من ذلك في المستقبل.
4. **شارك رغباتك مع أحبائك.** إذا كان ذلك مفيدًا، يمكنك التدريب على إجراء محادثة مع صديق أو كتابة رغباتك على الورق. لا بأس أن تأخذ استراحة إذا كنت بحاجة إلى ذلك. يمكنك مواصلة محادثتك في يوم آخر.
5. **اسأل طبيبك أو اتصل بخدمة عملاء OneCare** على الرقم **1-877-412-2734 (TTY 711)** للحصول على نموذج توجيه مسبق. يمكنك أيضًا العثور على موارد ACP على **[www.caloptima.org/healthandwellness](http://www.caloptima.org/healthandwellness)**. استخدم النموذج لتوثيق رغباتك، وقدم نسخة منه إلى طبيبك وأحبائك.

يبقيك ACP متحكمًا في رعايتك الطبية في المستقبل ويسهل على أحبائك اتخاذ القرارات نيابةً عنك.

# الأعضاء الجدد يبدأون هنا

باعتمادك عضوًا جديدًا في OneCare، سوف تحصل على رزمة "مرحبًا بك في OneCare" في البريد. موجود فيها:

- ملخص المزايا
- بطاقة تعريف عضو OneCare
- معلومات حول كيفية الوصول إلى دليل الأعضاء الخاص بك
- معلومات مهمة أخرى

يرجى فتح الرزمة على الفور والقيام بما يلي أولاً:

## 1. اقرأ دليل أعضاء OneCare



يحتوي دليل الأعضاء على معلومات حول برامج وخدمات OneCare. ابحث في الكتيب لمعرفة ما نغطيه، وكيفية تغيير شبكتك الصحية أو مزود الرعاية الأولية (PCP) الخاص بك وغيرها من التفاصيل. للاطلاع على دليل الأعضاء عبر الإنترنت، قم بزيارة [www.caloptima.org/ForMembers/OneCare/MemberDocuments](http://www.caloptima.org/ForMembers/OneCare/MemberDocuments). إذا كنت ترغب في إرسال الكتيب إليك بالبريد، فاتصل بخدمة عملاء OneCare على الرقم المجاني **1-877-412-2734 (TTY 711)**، 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع.

## 2. حدد موعدًا لفحصك الصحي الأول



اتصل بمزود الرعاية الأولية (PCP) لتحديد موعد الفحص الصحي الأول في غضون 90 يومًا (3 أشهر) من الانضمام إلى OneCare. نؤمن بأن الرعاية الوقائية هي أفضل طريقة للحفاظ على صحتك أنت وعائلتك. يمكن لطبيبك اكتشاف المشكلات الصحية مبكرًا، قبل أن تتحول إلى مشاكل كبيرة. بعد ذلك، تذكر تحديد موعد لزيارة العافية السنوية الخاصة بك كل 12 شهرًا من غير أي تكلفة عليك. سيتحدث معك مزود الرعاية الأولية (PCP) الخاص بك عن صحتك، وكيفية الوصول إلى أهدافك الصحية والفحوصات الصحية اللازمة.

## 3. تعرف على برنامج مكافآت صحة الأعضاء



تقدم CalOptima Health مكافآت مجانية لصحة الأعضاء للأعضاء المؤهلين للقيام بدور فعال في رفايتهم! تعرف على المزيد على [www.caloptima.org/healthrewards](http://www.caloptima.org/healthrewards).

OneCare (HMO D-SNP), a Medicare Medi-Cal Plan، هي إحدى مؤسسات Medicare Advantage المتعاقدة مع Medicare. يعتمد التسجيل في OneCare على تجديد العقد. تمثل OneCare لقوانين حقوق المدنية الفيدرالية المعمول بها، ولا تمارس أي تمييز على أساس العرق أو اللون أو الأصل الوطني أو العمر أو الإعاقة أو الجنس. اتصل بقسم خدمة عملاء OneCare على الرقم المجاني **1-877-412-2734 (TTY 711)**، على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع. تفضل بزيارتنا على الموقع الإلكتروني [www.caloptima.org/OneCare](http://www.caloptima.org/OneCare).

