

ربيع 2019

OneCare

وصلات

نصائح للحفاظ على
عظامك قوية

فحص سرطان القولون
حافظ على قلبك بصحة



A Public Agency

OneCare Connect
CalOptima
Better. Together.

نصائح للحفاظ على عظامك قوية



هشاشة العظام هو مرض يصيب العظام و غالباً لا توجد له مؤشرات. إنه يضعف ويرقق عظامك، مما يجعلها سهلة الكسر. غالباً ما تظهر العظام المكسورة في الوركين والأضلاع والعمود الفقري والمعصم.

بسبب هشاشة العظام، امرأة 1 من كل امرأتين 2 ورجل 1 من كل 4 رجال فوق سن الـ 50 سوف ينكسر عندهم عظام. الأشخاص فوق سن الـ 50 معرضون لخطر أكبر.

اسأل طبيبك عن اختبار كثافة المعادن في العظم (Bone Mineral Density, BMD)، والذي يسمى أيضاً فحص DEXA. سيكشف هذا الاختبار كتلة عظامك.

بعض الطرق للحفاظ على عظامك قوية

- **تناول الكالسيوم.** يحتاج جسمك إلى الكالسيوم لبناء عظام قوية. يمكن العثور على الكالسيوم في الأطعمة الغنية بالكالسيوم. منتجات الألبان والخضروات الورقية الخضراء تحتوي على الكالسيوم.
- **تناول فيتامين د.** يساعد فيتامين د جسمك على امتصاص الكالسيوم في العظام. يمكنك الحصول على فيتامين د من خلال التعرض للشمس. عشرة دقائق في اليوم تحت الشمس يمكن أن تساعدك في الحصول على كمية جيدة من فيتامين د. وتشمل الأطعمة التي تحتوي على فيتامين د الأسماك الدهنية مثل التونة والسلمون والكبد البقري والجبن وصفار البيض. يمكن أيضاً أن تساعد الأطعمة المضاف إليها فيتامين د مثل عصير البرتقال والحبوب.
- **التمارين الرياضية.** ممارسة الرياضة تجعل العظام أقوى. يشكل كل من المشي والهرولة والمشي لمسافات طويلة وتسليق السلالم والرقص واستخدام جهاز المشي ورفع الأثقال وممارسة تمارين التوازن خيارات جيدة. تحدث مع طبيبك عن الكمية المناسبة من ممارسة الرياضة بالنسبة لك.
- **يمكن أن تؤدي بعض الأدوية والعلاجات إلى خسارة كثافة العظام أو ترققها.** وتشمل هذه العلاجات استبدال الغدة الدرقية، الكورتيزون (المنشطات) واستخدام طويل الأجل لحاصرات الأحماض مثل Prilosec. البعض الآخر يشمل أدوية الصرع أو أدوية معينة لعلاج السرطان أو أدوية لمنع رفض الأعضاء المزروعة. تحدث مع طبيبك إذا كان لديك تحفظ.
- **بعض الأمراض أو الحالات قد تؤدي إلى خسارة العظام.** وتشمل هذه الأمراض والحالات مرض الكلى المزمن واضطرابات الأكل وأمراض الكبد وتجاوز المعدة. وبعض الحالات الأخرى مثل نقص بعض الهرمونات وبعض أشكال التهاب المفاصل مثل الذئبة أو التدخين أو الإفراط في شرب الكحول.

لا تنتظر حتى تنكسر إحدى عظامك. اعتن بصحة عظامك. اسأل طبيبك عن الأطعمة التي يمكنك تناولها وما الذي يمكنك فعله للحفاظ على قوة عظامك.

فحص سرطان القولون والمستقيم بلا تكلفة للأشخاص البالغين 50 عاماً وأكثر

CalOptima وأطبائك يهتمون بصحتك. يعد الحصول على الاختبارات الصحية التي تحتاجها في الوقت المناسب طريقة رائعة للبقاء بصحة جيدة! على سبيل المثال، فحص سرطان القولون والمستقيم هو اختبار يمكن أن يساعد في العثور على سرطان القولون والمستقيم في وقت مبكر عندما يكون صغيراً وأسهل لطبيبك في العلاج. "قولوني مُستقيمي - Colorectal" يشير إلى القولون والمستقيم، الذين يشكّلوا معاً الأمعاء الغليظة (المصران). غالباً ما يبدأ سرطان القولون والمستقيم بورم ينمو في القولون أو المستقيم، ولا ينبغي أن يكون هناك.

يمكن أن تساعدك الخيارات التي تقوم بها كل يوم على تقليل خطر الإصابة بسرطان القولون. إن البقاء نشيطاً، والحفاظ على وزن صحي، والإقلاع عن التدخين، وتناول المزيد من الفواكه والخضراوات والإقلال من اللحوم الحمراء والمعالجة هي بعض الطرق التي يمكنك من خلالها التمتع بصحة جيدة والحفاظ على الصحة.

سرطان القولون والمستقيم هو شائع بين النساء والرجال على حد سواء. يزداد خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم مع تقدم العمر. من المهم معرفة أنه بالنسبة لبعض الأشخاص، يبدأ سرطان القولون والمستقيم دون أعراض على الإطلاق. بالنسبة لأشخاص آخرين، يمكن أن تظهر أعراض مثل تغير في البراز، ونزيف المستقيم، وآلام في المعدة، وفقدان الوزن غير المخطط له كعلامات على الإصابة بسرطان القولون والمستقيم.

عند بلوغ سن 45، من المهم التحدث مع طبيبك حول الكشف عن سرطان القولون والمستقيم. فحص سرطان القولون والمستقيم دون تكلفة للأشخاص الذين يبلغ عمرهم 50 عاماً أو أكثر هو خدمة وقائية تغطيها OneCare Connect. راجع دليل أعضاء OneCare Connect للحصول على التفاصيل أو اذهب إلى www.caloptima.org/OneCareConnect.

اتخذ دوراً نشطاً في رعايتك الصحية، وتحدث مع طبيبك حول سرطان القولون والمستقيم. هناك العديد من خيارات الفحص المتاحة لك. يمكن لطبيبك أن يعمل معك لمعرفة أي نوع من الفحوصات هو الأفضل بالنسبة لك ومتى يجب أن يتم فحصك. إجعل صحتك أولوية واكتشفه مبكراً!

فحص سرطان
القولون

50+

بلا تكلفة



زيارات الرعاية الجيدة

تعتبر زيارات الرعاية الجيدة جزءاً مهماً من الحفاظ على الصحة. حتى إذا كنت تشعر أنك على ما يرام، من المهم أن تقوم بزيارة طبيبك كل عام للاطمئنان على صحتك. تحدث مع طبيبك حول الاختبارات والفحوصات التي تحتاجها في زيارة الرعاية الجيدة التالية الخاصة بك.

الأنفلونزا

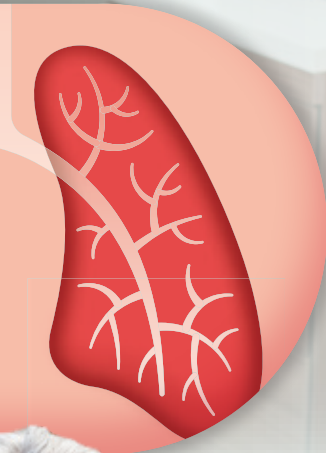
الأنفلونزا هي فيروس يمكن أن يسبب أمراض

خفيفة إلى شديدة. الأشخاص الذين يبلغون

من العمر 65 عاماً وأكثر هم أكثر عرضة لمشاكل صحية خطيرة إذا أصيبوا

بالأنفلونزا. حتى الأشخاص الأصحاء يمكن أن يمرضوا من الأنفلونزا أيضاً.

احمي نفسك كل عام عن طريق الحصول على لقاح الأنفلونزا.



القوباء المنطقية

القوباء المنطقية هو طفح جلدي مؤلم، غالباً ما يظهر مع بثور. أي شخص تعافى من جدري الماء قد يصاب بالقوباء المنطقية. الكبار البالغون

من العمر 60 عاماً وأكثر هم أكثر عرضة لخطر الإصابة بالقوباء المنطقية، كما أن المضاعفات في هذا السن

أسوأ. تأكد من التحدث مع طبيبك حول لقاح القوباء المنطقية في زيارتك القادمة. يجب أن تتلقى اللقاح

مرة كل 5 سنوات أو حسب توصيات الطبيب.



المكورات الرئوية (الالتهاب الرئوي)

الالتهاب الرئوي هو عدوى في رئتيك. تسببها بكتيريا أو فطريات أو في بعض الأحيان فيروس يمكن أن ينتقل من شخص إلى آخر. يمكن أن يسبب مرض خفيف إلى شديد، وفي بعض الأحيان، يمكن أن يؤدي إلى الموت. يحتاج معظم الناس إلى لقاح واحد لحمايتهم مدى الحياة. يمكنك الحصول على هذا اللقاح خلال أي وقت من السنة، ويمكنك الحصول عليه في نفس وقت لقاح الأنفلونزا.

اتصل بطبيبك لمعرفة أين يمكنك الحصول على لقاحات الأنفلونزا والالتهاب الرئوي والقوباء المنطقية. إذا لم يكن لدى الطبيب هذه اللقاحات ، فيمكنك أن تطلبها من الصيدلية أو الاتصال بخدمة عملاء CalOptima.



يلبي برنامج خدمات البالغين المجتمعية CBAS كافة احتياجات الشخص

يستطيع أعضاء CalOptima الذين تنطبق عليهم معايير التأهيل الاستفادة من خدمات البالغين المجتمعية (CBAS). يقدم برنامج خدمات البالغين المجتمعية CBAS خدمات الرعاية النهارية والخدمات الصحية والاجتماعية لكبار السن المرضى و البالغين المعاقين. هذه الخدمات المهمة تمكن المشاركين من الاستمرار في العيش في بيوتهم بدلا من العيش في دار ترميز.

يلبي برنامج CBAS جميع متطلبات الشخص بمجموعة من الخدمات التي تدعم المشاركين اجتماعيا وجسديا. يوفر هذا البرنامج بيئة آمنة وودية للتفاعل الاجتماعي بالإضافة إلى أنشطة تحت إشراف مختصين ووجبات مغذية. وفي الوقت ذاته يعمل طاقم برنامج CBAS كمنسقين للرعاية الصحية لضمان وصول الأعضاء إلى العلاج الملائم والأدوية والعلاج الطبيعي.

خدمات مراكز CBAS

تعمل CalOptima مع مراكز CBAS مؤهلة تحقق مستويات عالية من الجودة والأمان. توفر مراكزنا المتعاقدة مع برنامج CBAS خدمات نهارية قد تتضمن:

- العناية الشخصية
- الخدمات الاجتماعية
- الأنشطة الترفيهية
- خدمات الطعام
- خدمات التمريض
- إدارة الدواء
- تنسيق خدمات الرعاية الصحية
- العلاج الطبيعي
- علاج النطق
- العلاج الوظيفي
- خدمات الصحة العقلية
- النقل من المركز وإليه

من يمكنه تلقي خدمات CBAS؟

لكي يتلقى العضو خدمات برنامج CBAS يجب أن يكون:

- مؤهلا لخدمات Medi-Cal ومسجلا لدى CalOptima
- يبلغ من العمر 18 عاماً أو أكبر
- لديه تشخيص بأنه يعاني من مشاكل جسدية أو سلوكية أو مشاكل في الذاكرة
- مهدد بخطر الحاجة الدائمة إلى خدمات دار ترميز إذا لم يتلقى خدمات برنامج CBAS

البدء بالاستفادة من خدمات برنامج CBAS

يستطيع أي شخص الاستفسار عن التأهل لخدمات برنامج CBAS لأعضاء CalOptima المحتملين من خلال الاتصال بقسم خدمة العملاء لدينا على **1-888-587-8088**. يمكن لمستخدمي TDD/TTY الاتصال على الهاتف المجاني **1-800-735-2929**. يمكن أن يقوم العضو أو فرد من العائلة أو محامي أو طبيب العضو بالاستفسار. إذا كنت تعرف أن هناك عضو بـ CalOptima قد يستفيد من تلقي منافع CBAS، إتصل بنا لبدء عملية التقييم.

قيم صحتك بواسطة أدواتنا الإلكترونية الجديدة!

يوجد لدى CalOptima أداة إلكترونية جديدة لتقييم الصحة يمكنها أن تساعدك على فهم كيف يمكنك تحسين صحتك ونوعية حياتك. بعد أن تقوم بتقديم إجاباتك، سوف تتلقى علامة صحة فردية: متدنية، أو متوسطة، أو مرتفعة. سوف تتضمن مجالات التحسين إضافة إلى الموارد التي ستساعدك على اتخاذ خيارات صحية أكثر.

لكي تأخذ تقييم الصحة الرقمي، يرجى زيارة الصفحة الإلكترونية للصحة والعافية لدينا على www.caloptima.org/HealthEducation. انقر على "خذ اختبارنا القصير لكي تعرف" (Take Our Quiz To Find Out).

إذا كنت تريد التحدث إلى مدرب صحة في CalOptima، فيرجى الاتصال مع فريق الإدارة الصحية لدينا على الرقم 1-714-246-8895، يمكننا:

- إرسال نسخة مطبوعة إليك بالبريد من التقييم الصحي
- أن نساعدك على تعبئته عبر الهاتف
- أن نتحدث إليك عن النتائج

في CalOptima، نحن نؤمن بأهمية تقديم خدمات بطريقة يستطيع أعضاؤنا فهمها بسهولة. يتوفر تقييم الصحة بلغات أخرى أو بتنسيقات أخرى مثل لغة برايل أو بخط كبير. يرجى الاتصال مع قسم خدمة عملاء CalOptima على الرقم 1-714-246-8500 أو بالرقم المجاني 1-888-587-8088. يمكن لمستخدمي TDD/TTY الاتصال على الهاتف المجاني 1-800-735-2929. يتوفر لدينا طاقم عمل يتحدث لغتك. هذا الاستبيان موجه لأعضاء CalOptima ممن هم بعمر 18 وأكبر.

حافظ على قلبك بصحة جيدة بعد الأزمة القلبية

تحدث الأزمة القلبية عندما يتوقف تدفق الدم الذي يجلب الأوكسجين إلى القلب. يمكن أن يساعد إجراء التغييرات وأخذ أدوية القلب على الوقاية أو خفض الخطورة أو التعافي من الأزمة القلبية. كما يمكن أيضاً أن يقلل من خطر الوفاة نتيجة أمراض القلب.

ما هي التغييرات التي يمكنك إجراؤها؟

- **اترك التدخين إذا كنت تدخن.** قم بوضع خطة لترك التدخين واحصل على المساعدة من خلال الاستشارات واسأل طبيبك عن المنتجات التي يمكن أن تساعدك على الإقلاع عن التدخين مثل ملصقات النيكوتين أو العلكة أو الأقراص أو بخاخ الأنف.
- **التمارين الرياضية.** قم بإجراء التمارين الرياضية مثل المشي أو الهرولة أو السباحة على الأقل 40 دقيقة على الأقل 3 إلى 4 مرات في الأسبوع. استخدام الأوزان أو أربطة المقاومة يمكن أن يساعد على جعل عضلاتك أقوى.
- **حسن نظامك الغذائي.** تناول وجبات صحية قليلة الدهون مع ملح أقل وسكريات مضافة أقل. يمكن أن يساعد تناول الفواكه والخضراوات والأطعمة الغنية بالألياف على الوقاية من أمراض القلب والجلطات.



- **حافظ على وزن صحي.** زيادة الوزن تتسبب بجعل عمل القلب أصعب. إن تناول كميات أقل أو نسب أصغر من السعرات الحرارية يمكن أن يساعدك على الحفاظ على وزن صحي. بعض النصائح الأخرى للحصول على وزن صحي تتضمن شرب المزيد من الماء والنوم جيداً وإدارة الإجهاد.

ما هي الأدوية التي يمكن أن تحتاج إلى أخذها؟

- **للوقاية من حدوث أزمة قلبية أخرى:** تساعد الأدوية التي تسمى حاصرات بيتا على إبطاء ضربات القلب وخفض ضغط الدم وتقليل جهد القلب. تتضمن حاصرات بيتا ميتوبرولول (metoprolol) وأتينولول (atenolol).
- **لخفض ضغط الدم:** يضر ضغط الدم المرتفع بجدران الأوعية الدموية. يحتاج بعض الأشخاص إلى أخذ أكثر من دواء للمساعدة على خفض ضغط الدم لديهم. تتضمن هذه الأنواع من الأدوية هيدروكلوروثايزايد (hydrochlorothiazide) وليسينوبريل (lisinopril) وأملوديبيين (amlodipine).
- **لمنع تخثر الدم:** الدواء الشائع لمنع تخثر الدم يتضمن الأسبرين أو كلويدوغريل (clopidogrel).
- **أدوية خفض الكوليسترول:** تمنع أدوية خفض الكوليسترول التراكمات الدهنية من التكون أو النمو أو التحلل وإغلاق الأوعية الدموية. تتضمن أنواع الأدوية التي تخفض الكوليسترول أتورفاستاتين (atorvastatin) وروسفاستاتين (rosuvastatin).
- **إن إجراء التغييرات في حياتك واختيار الأطعمة الصحية يمكن أن يكون الحل للوقاية من الإصابة بأزمة قلبية.** تحدث إلى طبيبك عن حميتك الغذائية وخطة ممارسة التمارين الرياضية والأدوية التي يمكن أن تساعدك أفضل شيء على المحافظة على قلبك بصحة جيدة.

* الأشخاص في الصور التي تظهر في هذه الوثيقة هم عارضون و تم استخدامهم لأغراض توضيحية فقط.

راجع طبيبك لتبقى بصحة جيدة

هل أنت عضو جديد في OneCare Connect؟ اتصل بطبيبك اليوم لتحديد موعد أول زيارة خلال 90 يوماً (3 أشهر) من انضمامك كعضو في OneCare Connect. نحن نؤمن بأن الرعاية الوقائية هي أفضل طريقة للحفاظ على صحتك و صحة أسرتك. وهذا يعني مراجعة الطبيب لأول مرة، حتى لو لم تكن تشعر بأنك مريض. يستطيع طبيبك التعرف على المشاكل الصحية مبكراً قبل أن تصبح أكثر خطورة.

في أول مرة تراجع فيها طبيبك كعضو في OneCare Connect، سيسألك الطبيب أسئلة عن صحتك والسيرة المرضية للأسرة وقد يجري لك فحصاً. سوف تتعرف على الفحوصات الصحية المبكرة التي تحتاج إلى إجرائها ومتى تعود لإجراء الفحوصات الطبية الدورية. وهذا وقت مناسب لكي تسأل أسئلة ولكي تتحدث عن الأدوية التي تتناولها.

إذا لم تكن قد راجعت طبيبك، فاتصل الآن لتحديد موعد. تحدث إلى طبيبك عما هي الرعاية الصحية لك.

ما هي البوابة الإلكترونية للمرضى؟

بوابة المرضى هي موقع إلكتروني آمن للأطباء يوفر لك وصولاً على مدار 24 ساعة لمعلوماتك الصحية من أي مكان متصل بالإنترنت. من خلال الحصول على اسم مستخدم آمن وكلمة مرور، يمكنك الإطلاع على المعلومات الصحية مثل:

- الزيارات الأخيرة للطبيب
- ملخصات الخروج
- الأدوية
- التطعيمات
- الحساسيات
- نتائج المختبر

كيف تبدأ:

اسأل طبيبك إذا كان يستخدم بوابة إلكترونية للمرضى. إذا كان الطبيب يستخدم بوابة إلكترونية للمرضى، احصل على العنوان الإلكتروني وعلى معلومات حول كيفية التسجيل للوصول إلى البوابة. بعد أن تقوم بالتسجيل، أدخل على البوابة الإلكترونية للمرضى لطبيبك للإطلاع على المعلومات التي يستطيع طبيبك تزويدك بها عن صحتك. تعرف على ما إذا كنت تستطيع التواصل مع طبيبك من خلال البوابة الإلكترونية للمرضى. هذه طريقة آمنة للحصول على إجابات على أسئلتك.

المصدر: مكتب المنسق الوطني لتكنولوجيا المعلومات الصحية (CNO)، التابع لوزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية (HHS)، HealthIT.gov. مُستخرج من <https://www.healthit.gov/providers-professionals/faqs/what-patient-portal> بتاريخ 26 يونيو 2017.

أرقام هواتف خدمة العملاء

OneCare Connect

1-855-705-8823 1-800-735-2929	الهاتف المجاني: TDD/TTY:	قسم خدمة العملاء، على مدار 24 ساعة في اليوم و 7 أيام في الأسبوع.
1-855-877-3885 1-800-735-2929	الهاتف المجاني: TDD/TTY:	قسم الصحة السلوكية للمساعدة بخصوص خدمات الصحة العقلية لمرضى العيادات الخارجية لحالات العجز الطفيفة أو المتوسطة بسبب حالة صحية عقلية
1-714-246-8895 1-855-705-8823 1-800-735-2929	الهاتف المجاني: TDD/TTY:	قسم التنقيف الصحي للمساعدة بخصوص مواد الصحة والعافية لمساعدتك على البقاء بصحة جيدة
1-844-447-8441 1-844-514-3774	الهاتف المجاني: TDD/TTY:	خط نصائح التمريض 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع. للمساعدة في معرفة ما إذا كنت بحاجة إلى الرعاية في مكتب الطبيب، أو الرعاية العاجلة، أو غرفة الطوارئ.

Denti-Cal

1-800-322-6384 1-800-735-2922	الهاتف المجاني: TDD/TTY:	للمساعدة بخصوص مزايا رعاية الأسنان
----------------------------------	-----------------------------	------------------------------------

خطة خدمات البصر (VSP (Vision Service Plan

1-800-877-7195 1-800-428-4833	الهاتف المجاني: TDD/TTY:	للمساعدة بخصوص برنامج OneCare Connect لرعاية البصر
----------------------------------	-----------------------------	--

Silver & Fit

1-877-427-4788 1-877-710-2746	الهاتف المجاني: TDD/TTY:	للمساعدة المجانية للوصول إلى شبكة واسعة من مرافق اللياقة أو مراكز التمارين الرياضية على www.SilverandFit.com
----------------------------------	-----------------------------	--

الحصول على هذه المعلومات مجاناً بلغات أخرى.

تتوفر المعلومات والمواد بخط كبير وتنسيقات ولغات أخرى. يرجى الاتصال مع قسم خدمة العملاء وإخبارنا ما هي لغتك المفضلة للحديث والكتابة، وإذا كنت تريد معلومات أو مواد بتنسيق آخر.

كتيب أعضاء OneCare Connect

يتوفر كتيب أعضاء OneCare Connect الأحدث على موقعنا الإلكتروني على www.caloptima.org وبناء على الطلب. من أجل طلب إرسال نسخة من الدليل إليك بالبريد، يرجى الاتصال بقسم خدمة العملاء لدى OneCare Connect.

إن خطة OneCare Connect Cal MediConnect (خطة Medicare Medicaid) هي خطة صحية متعاقد مع كل من Medicare و Medi-Cal لتقديم مزايا كلا البرنامجين للمسجلين. تمثل OneCare Connect لقوانين الحقوق المدنية الفيدرالية المعمول بها ولا تميز على أساس العرق أو اللون أو الأصل الوطني أو العمر أو الإعاقة أو الجنس. يُرجى الاتصال على رقم قسم خدمة العملاء لدينا على 1-855-705-8823، على مدار 24 ساعة في اليوم و 7 أيام في الأسبوع. يمكن لمستخدمي TDD/TTY الاتصال على الرقم 1-800-735-2929. هذه ليست قائمة كاملة. معلومات المزايا هي ملخص مختصر، وليست وصفاً كاملاً للمزايا. لمزيد من المعلومات، اتصل بالخطة أو اقرأ كتيب أعضاء OneCare Connect.

كيف تعمل مع طبيب الرعاية الصحية الأولية الخاص بك

هل أنت عضو جديد بـ OneCare Connect؟

كأحد أعضاء OneCare Connect، فيما يلي بعض الأشياء التي ينبغي أن تقوم بها:

1. اختيار مزود رعاية صحية أولية

إن مزود الرعاية الصحية الأولية هو دكتور طبيب يقدم لك الرعاية الصحية الروتينية. إن مزودي الرعاية الصحية الأولية التابعين لخطة OneCare Connect مرتبطون بالعديد من الشبكات الصحية. عندما تقوم باختيار مزود الرعاية الصحية الأولية الخاص بك، ستكون أيضاً بحاجة لاختيار إحدى شبكاته الصحية. وهذا يعني أن مزود الرعاية الصحية الأولية سيقوم بتحويلك إلى أخصائيين وخدمات تابعة لشبكتهم الصحية.

إذا كان هناك أخصائي معين أو مستشفى تريد أن تستخدمه، فإن من المهم أن تتأكد إذا كان مرتبطاً مع الشبكة الصحية لمزود الرعاية الصحية الأولية الخاص بك. يمكنك الاطلاع على دليلي المزودين والصيديات التابعين إلى OneCare Connect. أو اتصل بخدمة عملاء OneCare Connect للتحقق مما إذا كان مزود الرعاية الصحية الأولية الذي تريده يقوم بالإحالة إلى ذلك الأخصائي أو يستخدم تلك المستشفى.

2. اختيار شبكة صحية

الشبكات الصحية متعاقدة مع OneCare Connect لتقديم الخدمات المغطاة لأعضائها. إن مزودي الرعاية الصحية الأولية التابعين لبرنامج CalOptima مرتبطون بشبكات صحية. لا تنسى أنك عندما تختار مزود الرعاية الصحية الأولية الخاص بك، فإنك أيضاً بحاجة لأن تختار شبكة صحية تابعة.

3. قراءة كتيب أعضاء OneCare Connect والاحتفاظ به

يتضمن كتيب أعضاء OneCare Connect معلومات مهمة عن برنامج وخدمات OneCare Connect. قم بالرجوع لنسختك من الدليل للتعرف على المزايا المغطاة وكيفية تغيير شبكتك الصحية وكيفية تغيير مزود الرعاية الصحية الأولية الخاص بك وللإطلاع على المزيد من المعلومات عن خدمات رعايتك الصحية.

4. تحديد موعد أول فحص لك

يجب تحديد موعد أول فحص صحي لك خلال 90 يوماً (3 أشهر) من بداية عضويتك في OneCare Connect. اتصل مع مزود الرعاية الصحية الأولية الخاص بك اليوم لتحديد موعد أول زيارة لك!

لكي تساعد طبيب الرعاية الصحية الأولية الخاص بك:

- اتصل مع طبيب الرعاية الصحية الأولية الخاص بك عندما تكون مريضاً.
- قم بعمل قائمة بالأسئلة التي تريد أن تسأل عنها طبيب الرعاية الصحية الأولية الخاص بك قبل زيارتك.
- قم بإبراز بطاقة هوية CalOptima الخاصة بك في كافة زيارات الرعاية الصحية.
- كن متعاوناً وتحدث عن احتياجاتك من الرعاية الصحية والمشاكل مع طبيب الرعاية الصحية الأولية الخاص بك.
- اطلب من طبيب الرعاية الصحية الأولية الخاص بك أن يشرح لك إذا كنت لا تفهم.
- قم بأخذ دواءك حسب الطريقة التي أخبرك طبيب الرعاية الصحية الأولية الخاص بك أن تأخذه بها.
- قم بإلغاء موعدك على الأقل قبل 24 ساعة من موعد زيارتك إذا كنت لا تستطيع الالتزام به.

سوف يقوم طبيب الرعاية الصحية الأولية الخاص بك بما يلي:

- تقديم خدمات الرعاية الصحية العامة والنصائح الطبية وخيارات العلاج.
- يساعدك على الحصول على الرعاية الوقائية والحقن وخدمات الرعاية الجيدة.
- يقوم بإعطاء وصفات للأدوية.
- يقوم بإعطائك إحالات إلى الأخصائيين.

نصائح ما بعد ساعات العمل:

- إذا كنت بحاجة إلى نصائح طبية بعد ساعات العمل، اتصل على رقم هاتف مكتب طبيب الرعاية الصحية الأولية الخاص بك الموجود على بطاقة شبكتك الصحية أو مجموعتك الطبية من الخلف.

الحالة الطبية الطارئة:

- اتصل على الرقم 9-1-1 أو اذهب إلى أقرب غرفة طوارئ عند وجود حالة طبية طارئة حقاً.

برامج الصحة للربو والسكري وفشل القلب الاحتقاني

يركسلاو وبرلا بن يصخشما انيدا OneCare Connect عاضلاً فلكة نودة يفاضاً تامدخ CalOptima مبدقة
مادختسا بج مانريلا ن يلهؤملا عاضلاً CalOptima فيضتس ليجستلا عا جاك لانهت سيرلا ي ناقتحلا بلقلا لشفو
ةملاكمى قلندق وأ CalOptima ن مديريلا ريع تامولعلما ل سرتدق .ببيطة لاحد قيرطنع وأة يحصلا تلاجسلا
لكتحصن يسحتلات او طخ ناختاى لى لكعم لمعيرق يرفن حذ .انيفظوم دحاً ن م

تحقق لمعرفة ما إذا كنت مؤهلاً:

اسم البرنامج	الأعضاء المؤهلين
برنامج الصحة للربو لدى البالغين	الأعمار من 19 سنة وما فوق المشخصين بالربو 2
برنامج الصحة للسكري	الأعمار من 18 سنة وما فوق المشخصين بمرض السكري من النوع 2

من وقت لآخر قد تتلقى منا بريداً حول خدمات إدارة الصحة المتاحة لك. إذا لم تعد ترغب في أن تكون جزءاً من برامج الصحة وترغب في التوقف عن تلقي رسائل بريدية أو مكالمات حول حالتك، فيمكنك الاتصال بإدارة الصحة لدى CalOptima على الرقم 1-714-246-8895. يمكن لمستخدمي TDD/TTY الاتصال على الرقم المجاني 1-800-735-2929. نحن نتطلع إلى مساعدتك على تحسين صحتك!