

بهار 2019

OneCare

اتصال

راهکارهای قوی
نگاه داشتن استخوانها
غریبالگری سرطان روده بزرگ
حفظ سلامت قلب



A Public Agency

OneCare Connect
CalOptima
Better. Together.



راهکارهای قوی نگاه داشتن استخوانها

پوکی استخوان از بیماریهایی است که اغلب علامت خاصی ندارد. این بیماری باعث نازک و ضعیف شدن استخوانهای شما و اسانتر شکستن آنها میشود. استخوانهای لگن، دنده ها، ستون فقرات و مچ دست به راحتی میشکنند.

1 از هر 2 زن و 1 از هر 4 مرد، بالای 50 سال به خاطر پوکی استخوان دچار شکستگی استخوان میشوند. افرادی که بیش از 50 سال دارند در معرض خطر بیشتری هستند.

با پزشک خود در مورد انجام آزمایش تراکم استخوان (BMD) که به نام اسکن دکسا (DEXA scan) شناخته میشود مشورت نمایید. این آزمایش توده استخوانی شما را اندازه گیری میکند.

راهکارهای قوی نگاه داشتن استخوانها:

- **مصرف کلسیم.** برای ساختن استخوانهای قوی بدن شما به کلسیم احتیاج دارد. کلسیم در مواد غذایی سرشار از کلسیم یافته میشود. لبنیات و سبزیجات برگدار سبز دارای کلسیم هستند.
 - **مصرف ویتامین D.** ویتامین D به جذب کلسیم در بدن شما کمک میکند. شما میتوانید با قرار گرفتن در معرض آفتاب ویتامین D دریافت کنید. ده دقیقه نشستن در آفتاب به بدن شما مقدار کافی ویتامین D میرساند. مواد غذایی حاوی ویتامین D شامل ماهیهای چرب مانند تن ماهی و سالمون، جگر گاو، پنیر و زرده تخم مرغ هستند. همچنین مواد غذایی حاوی ویتامین D افزوده مانند آب پرتقال و غلات صبحانه (سیرپال) میتوانند کمک کنند.
 - **ورزش.** ورزش باعث قوی شدن استخوانها میشود. راه رفتن، دویدن، کوه پیمايي، بالا رفتن از پله ها، رقص، استفاده از ترد میل، وزنه زدن، نرمشهای تعادلی از بهترین انتخابها هستند. با پزشک خود در مورد مقدار مناسب ورزش برای خود مشورت نمایید.
 - **برخی از داروها باعث از بین بردن یا نازک کردن استخوانها میشوند.** این داروها شامل داروی مکمل تیروئید، کورتیزون (استروئید) و استفاده طولانی مدت از داروهای ضد اسید مانند (Prilosec) میباشد. دیگر داروها مانند داروی سرعت، بعضی از داروهای درمان سرطان یا داروهای ضد دفع پیوند نیز باعث پوکی استخوان میشوند. اگر نگرانی دارید با پزشک خود مشورت کنید.
 - **برخی از بیماریها و شرایط باعث پوکی استخوان میشوند.** این بیماریها شامل بیماری مزمن کلیه، بیماریهای تغذیه، بیماری کبد و جراحی دستگاه گوارش برای کاهش وزن میباشد. دیگر شرایط شامل کمبود هورمونها، بعضی از بیماریهای ارتروز مانند لوپوس، افراط در کشیدن سیگار و مصرف الکل هستند.
- منتظر شکستن استخوان نمانید. از سلامت استخوانهای خود مواظبت کنید. از پزشک خود در مورد مواد غذایی مصرفی و کارهایی که میتوانید برای قوی نگه داشتن استخوانها انجام دهید، بپرسید.

آزمایشهای رایگان غربالگری سرطان روده بزرگ برای افراد 50 ساله یا مسن تر

CalOptima و پزشکان شما به سلامتیتان اهمیت میدهند. انجام دادن به موقع آزمایشهای مورد نیاز یکی از راههای عالی برای سلامتی است! برای مثال انجام آزمایش غربالگری سرطان روده بزرگ و مقعد در شناسایی زودهنگام سرطان روده بزرگ زمانی که غده کوچک است و درمان آن توسط پزشک آسانتر است تاثیر بسزایی دارد. "کولورکتال" به معنی کولون و مقعد است، این دو با هم روده بزرگ را تشکیل میدهند. سرطان روده بزرگ اغلب با رشد پولیپ کوچکی در کولون یا مقعد آغاز میشود، این پولیپ نباید در روده وجود داشته باشد.

انتخابهای روزمره شما تاثیر زیادی در کم کردن خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ دارند. تحرک داشته باشید، نگاه داشتن وزن در حد سالم، نکشیدن سیگار، مصرف بیشتر میوه و سبزیجات و کمتر مصرف کردن گوشت قرمز یا مواد فراوری شده از جمله راههایی هستند که به شما کمک میکنند سالم شوید و سالم بمانید.

بروز سرطان روده بزرگ در زنان و مردان به یک اندازه است. با ازدیاد سن خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ بیشتر میشود. بسیار مهم است که بدانید در برخی اشخاص، سرطان روده بزرگ بدون هیچگونه علامتی شروع میشود. در افراد دیگر علائمی مانند تغییر در مدفوع، خون در مدفوع، شکم درد و کم کردن وزن بدون برنامه قبلی از علائم سرطان روده بزرگ هستند.

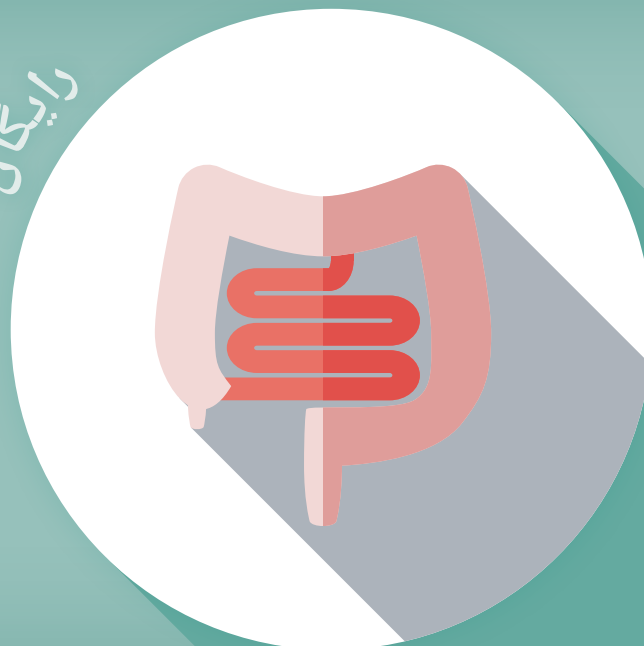
در سن 45 سالگی باید با پزشک خود در مورد آزمایش غربالگری سرطان روده بزرگ صحبت کنید. آزمایشهای رایگان غربالگری سرطان روده بزرگ برای افراد 50 ساله یا مسن تر، جزو خدمات پیشگیرانه ارائه شده توسط OneCare Connect است. به کتابچه راهنمای اعضاء OneCare Connect مراجعه نمایید یا از وبسایت www.caloptima.org/OneCareConnect دیدن کنید.

نقش فعالی در مراقبت از سلامت خود داشته باشید و با پزشک خود در مورد سرطان روده بزرگ صحبت نمایید. چندین نوع آزمایش غربالگری برای شما وجود دارد. پزشکتان میتواند با همکاری شما بهترین نوع غربالگری و زمان انجام آن را انتخاب نماید. سلامت خود را در اولویت قرار دهید و زود آن را بدست آورید!

غربالگری سرطان
روده بزرگ

50+

رایگان



ملاقات مراقبت سلامتی

ملاقاتهای مراقبت سلامتی نقش مهمی در سلامت دارند. حتی اگر احساس میکنید سالم هستید، مهم است یکبار در سال با پزشک خود برای مراقبتهای سلامتی به منظور اینکه بدانید وضعیت شما چگونه است، ملاقات کنید. با پزشک خود در مورد آزمایشها و ارزیابیهایی که باید در ملاقات سلامتی بعدی خود انجام دهید مشورت نمایید.



آنفلونزا (فلو)

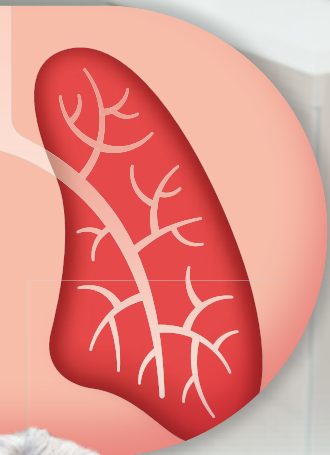
فلو نوعی ویروس است که میتواند باعث

بیماری خفیف تا شدید شود. اشخاصی که

سن آنها بیش از 65 سال است اگر دچار فلو شوند در معرض خطر ابتلا به

مشکلات جدی سلامتی میباشند. ممکن است حتی اشخاص بسیار سالم نیز

دچار فلو شوند. هر سال با دریافت واکسن فلو از خود محافظت نمایید.



شینگلز (زونار)

زونار التهاب دردناک پوستی همراه با تاول است. اشخاصی که قبلاً ابله

مرغان گرفته اند میتوانند دچار زونار شوند. بزرگسالانی که 60 ساله یا

مسن تر هستند در معرض خطر ابتلا به زونار و عوارض جانبی بدتر آن میباشند. حتماً با پزشک خود در

مورد واکسن شینگلز در ملاقات بعدی مشورت نمایید. شما باید واکسن را هر 5 سال یکبار یا طبق دستور

پزشک دریافت نمایید.



پنومیکوک (ذات الریه)

ذات الریه عفونت ریه ها است. باکتریها، فانگی (نوعی کپک) و برخی مواقع ویروسها که از شخصی به شخص دیگر منتقل میشوند، میتوانند باعث این بیماری باشند. این بیماری ممکن است خفیف تا شدید باشد و بعضی مواقع باعث مرگ میشود. اکثر افراد برای محافظت در طول زندگی، احتیاج به یک واکسن دارند. شما میتوانید این واکسن را هر زمان در سال دریافت نمایید، حتی میتوانید آن را هم زمان با دریافت واکسن فلو بزنید.

با پزشکتان در مورد محل دریافت واکسنهای فلو، ذات الریه و زونا تماس بگیرید. اگر پزشک شما این واکسنها را ارائه نمیکند با داروخانه خود یا با بخش خدمات مشتریان CalOptima تماس بگیرید.

برنامه CBAS به فرد کاملاً کمک می کند

اعضای CalOptima که واجد شرایط معیارهای لازم باشند می توانند از خدمات اجتماعی بزرگسالان (CBAS) استفاده کنند. CBAS مراقبت روزانه و خدمات اجتماعی و بهداشتی را برای سالمندان نحیف و معلول ارائه می نماید. این خدمات مهم به شرکت کنندگان این برنامه امکان می دهد بجای زندگی در خانه های پرستاری در منزل خود زندگی کنند.

برنامه CBAS به افراد خدمات مختلفی که به آنان از نظر اجتماعی و جسمانی کمک می کند را ارائه می نماید. این برنامه محیطی امن و دوستانه را برای تعاملات اجتماعی همراه با فعالیتهای تحت نظارت و غذاهای مقوی ارائه می نماید. همزمان، کارکنان ماهر CBAS هم به عنوان رابطین مراقبتهای پزشکی عمل می کنند و اطمینان حاصل می کنند که شرکت کنندگان به درمانهای پزشکی، دارو و معالجات مناسب دسترسی خواهند داشت.

مرکز خدمات CBAS

CalOptima با مراکز تایید شده CBAS که کلیه استانداردهای مهم کیفیت و امنیت را رعایت می کنند همکاری می کند. مراکز CBAS که با ما قرارداد دارند خدمات روزانه که شامل موارد زیر می شود را ارائه می کنند:

- خدمات حمل و نقل به مرکز و از مرکز به نقطه دیگر
- مراقبت فردی
- خدمات اجتماعی
- فعالیتهای تفریحی
- سرویس غذایی
- خدمات پرستاری
- مدیریت دارویی
- هماهنگی خدمات مراقبت پزشکی
- فیزیو تراپی
- گفتار درمانی
- کار درمانی
- خدمات بهداشت روانی

چه افرادی می توانند CBAS را دریافت کنند؟

برای دریافت CBAS شرکت کنندگان باید دارای شرایط زیر باشند:

- واجد شرایط Medi-Cal بوده و در CalOptima ثبت نام کرده باشند
- 18 سال یا بالاتر سن داشته باشند
- دارای بیماریهای جسمانی، رفتاری یا مشکلات حافظه تشخیص داده شده باشند
- در صورت دریافت نکردن CBAS در معرض خطر انتقال به خانه های پرستاری باشند

CBAS

هر شخصی میتواند از طریق تماس تلفنی با بخش خدمات مشتریان ما با شماره **1-888-587-8088** در مورد CBAS برای اعضای CalOptima که احتمال واجد شرایط بودن را دارند، درخواست اطلاعات نماید. کاربران TTD/TTY میتوانند با شماره تلفن رایگان **1-800-735-2929** تماس حاصل نمایند. سؤالات می تواند توسط فرد، عضوی از خانواده، وکیل یا پزشک فرد مورد نظر مطرح گردند. اگر فردی که عضو CalOptima می باشد را می شناسید که مایل است از مزایای CBAS استفاده کند، با ما تماس بگیرید تا روند ارزیابی آغاز گردد.



سلامت خود را با ابزار جدید آنلاین ما ارزیابی کنید!

CalOptima ابزار آنلاین جدیدی برای ارزیابی سلامت دارد که میتواند به شما برای بهبود بخشیدن به سلامت و کیفیت زندگی کمک کند. بعد از ارائه پاسخهایتان، شما یک نمره سلامت فردی که میتواند، پایین، متوسط یا بالا باشد، دریافت میکنید. این پاسخ شامل مواردی است که احتیاج به بهتر شدن دارد و منابعی که میتواند به شما در راه انتخابهای سالمتر کمک کند میباشد.

برای ارزیابی دیجیتال سلامت، لطفاً به صفحه وب سلامت و تندرستی www.caloptima.org/HealthEducation مراجعه کنید و گزینه ”در این امتحان شرکت کنید تا بدانید.“ را انتخاب کنید.

اگر مایل هستید که با مربی بهداشت در CalOptima صحبت کنید، لطفاً با گروه مدیریت بهداشت از طریق شماره تلفن **1-714-246-8895** تماس بگیرید، ما میتوانیم:

- یک نسخه چاپی ارزیابی سلامتی را برای شما بفرستیم
- بطور تلفنی شما را راهنمایی کنیم که ارزیابی را کامل کنید
- در مورد نتیجه ارزیابی با شما صحبت کنیم

در CalOptima ما معتقدیم خدمات باید به گونه ای ارائه شود که برای اعضا به راحتی قابل درک باشد. ارزیابی سلامت به زبانها و فرمهای دیگر، مانند بریل و چاپ درشت موجود است. لطفاً با بخش خدمات مشتریان CalOptima با شماره **1-714-246-8500** یا شماره رایگان **1-888-587-8088** TTD/TTY تماس بگیرید. کاربران میتوانند با شماره تلفن رایگان **1-800-735-2929** تماس حاصل نمایند. ما کارمندانی داریم که به زبان شما صحبت میکنند. این ارزیابی برای اعضاء CalOptima است که 18 ساله یا مسن تر هستند.

حفظ سلامت قلب پس از حمله قلبی

وقتی رگ‌های رساننده خون حامل اکسیژن به قلب مسدود می‌شوند، حمله قلبی رخ می‌دهد. تغییر سبک زندگی و مصرف داروی ویژه مشکلات قلبی، به جلوگیری از حمله قلبی یا کاهش احتمال بروز آن یا کاهش خطر حمله قلبی کمک می‌کند. با این اقدامات، احتمال مرگ ناشی از بیماری قلبی نیز کاهش می‌یابد.

چه تغییراتی می‌توانید بدهید؟

- اگر سیگار می‌کشید، سیگار را ترک کنید. برنامه‌ای برای ترک سیگار آماده کنید، از مشاوره کمک بگیرید و از پزشک خود درباره محصولات مانند چسب نیکوتین، آدامس، قرص مکیدنی یا اسپری بینی که به ترک سیگار کمک می‌کنند سوال کنید.
- ورزش. روزانه حداقل 40 دقیقه و 3 تا 4 روز در هفته، به ورزش‌هایی مانند پیاده‌روی، دویدن آرام یا شنا بپردازید. استفاده از وزنه یا کش قدرتی به تقویت عضلات کمک می‌کند.
- بهبود رژیم غذایی. غذاهای سالم و کم‌چربی که نمک و شکر کمتری دارند مصرف کنید. مصرف میوه، سبزی‌ها و غذاهای فیبردار به جلوگیری از بیماری قلبی و سکته کمک می‌کند.



- حفظ وزن سالم. افزایش وزن، قلب را مجبور می‌کند سخت‌تر کار کند. خوردن وعده‌های کوچک‌تر یا غذاهای کم‌کالری به حفظ وزن سالم کمک می‌کند. از دیگر اقدامات سودمند برای حفظ وزن سالم می‌توان به نوشیدن آب بیشتر، خوابیدن کافی و مدیریت اضطراب اشاره کرد.

چه داروهایی را باید احتمالاً مصرف کنید؟

- برای جلوگیری از حمله قلبی: داروهای به اصطلاح مسدودکننده بتا به کاهش سرعت تپش قلب، کاهش فشار خون و کاهش بار قلب کمک می‌کنند. متوپرولول (metoprolol) و آتنولول (atenolol) مسدودکننده بتا محسوب می‌شوند.
 - برای کاهش فشار خون: فشار خون بالا به دیواره رگ‌ها آسیب می‌زند. برخی افراد برای کاهش فشار خون باید چندین دارو مصرف کنند. از این نوع داروها می‌توان به هیدروکلروتیازید (hydrochlorothiazide)، لیسینوپریل (lisinopril) و آملودیپین (amlodipine) اشاره کرد.
 - برای جلوگیری از لخته شدن خون: از داروهای رایج جلوگیری از لخته شدن خون می‌توان به آسپرین یا کلوپیدوگرل (clopidogrel) اشاره کرد.
 - استاتین: استاتین مانع رسوب، افزایش یا تجزیه چربی می‌شود و در نتیجه از انسداد رگ‌ها جلوگیری می‌کند. انواع استاتین‌ها، شامل آتورواستاتین (atorvastatin) و روزواستاتین (rosuvastatin) می‌شوند.
- تغییر سبک زندگی و انتخاب غذاهای سالم، کلید پیشگیری از حمله قلبی است. با پزشک خود درباره برنامه غذایی، ورزشی و دارویی که برای حفظ سلامت قلب شما بیشترین کارایی را دارد مشورت کنید.

* اشخاصی که در عکسهای این مدارک دیده میشوند مدل هستند و فقط برای ارائه تصاویر مورد استفاده قرار می‌گیرند.

برای حفظ سلامتی خود با پزشکتان ملاقات کنید

آیا عضو جدید OneCare Connect هستید؟ طی 90 روز (سه ماه) از تاریخ عضویت با پزشکتان تماس بگیرید و اولین قرار ملاقات خود را با وی برنامه ریزی نمایید. ما معتقد هستیم که مراقبتهای پیشگیرانه بهترین راه برای حفظ سلامتی شما و خانواده تان است. به این معنی که حتی اگر بیمار نیستید، پزشک خود را برای اولین بار ملاقات کنید. پزشک شما میتواند مشکلات سلامتی را قبل از اینکه جدی شوند شناسایی کند.

اولین بار که به عنوان عضو OneCare Connect با پزشک خود ملاقات میکنید، وی پرسشهایی در مورد سلامت شما، سابقه خانوادگی میپرسد و ممکن است شما را معاینه کند. شما را در مورد آزمایشهای غربالگری که باید انجام دهید و زمان انجام چک آپ (معاینه کامل) بعدی خود مطلع میکنند. این بهترین زمان برای پرسیدن سؤالات و مشورت در مورد داروهایی که استفاده میکنید است.

اگر تا به حال پزشک خود را ملاقات نکرده اید، برای تعیین وقت ملاقات با مطب وی تماس بگیرید.

پورتال بیمار چیست؟

پورتال بیمار یک وب سایت امن آنلاین است که امکان دسترسی 24 ساعته به اطلاعات پزشکتان را از هر مکانی که دارای اینترنت باشد فراهم میکند. با داشتن نام کاربری و رمز عبور مطمئن شما میتوانید اطلاعات بهداشتی خود را مشاهده کنید:

- ملاقاتهای اخیر با پزشک
- خلاصه گزارش مرخصی
- داروها
- واکسیناسیون
- حساسیتهای
- نتایج آزمایش

چگونه شروع کنیم؟

از پزشک خود در مورد استفاده از پورتال بیمار پرسید. اگر وی این پورتال را دارد، آدرس اینترنتی و اطلاعات لازم برای ثبت نام و دسترسی به پورتال را از وی بگیرید. بعد از ثبت نام در پورتال، وارد پورتال مخصوص بیمار پزشک خود شوید و اطلاعاتی را که به شما ارائه میکند مشاهده کنید. ببینید اگر میتوانید از طریق پورتال مخصوص بیمار با پزشک خود ارتباط برقرار کنید. این یکی از راههای مطمئن برای دریافت پاسخ به پرسشهایتان است.

منبع: وزارت بهداشت و خدمات انسانی ایالات متحده (HHS)
دفتر هماهنگی ملی فناوری اطلاعات بهداشتی (ONC)، HealthIT.gov. برگرفته از
<https://www.healthit.gov/providers-professionals/faqs/what-patient-portal>
در تاریخ 26 ژوئن، 2017.

شماره تلفنهای خدمات مشتریان

OneCare Connect

تلفن رایگان: TDD/TTY:	1-855-705-8823 1-800-735-2929	بخش خدمات مشتریان برای کمک در مورد مزایا و واجد شرایط بودن در OneCare Connect 7 روز هفته و 24 ساعته
تلفن رایگان: TDD/TTY:	1-855-877-3885 1-800-735-2929	بخش بهداشت رفتاری جهت کمک در خدمات بهداشت روانی در اختلالات خفیف تا متوسط به دلیل مشکلات سلامت روانی
تلفن رایگان: TDD/TTY:	1-714-246-8895 1-855-705-8823 1-800-735-2929	بخش آموزش بهداشتی برای کمک به سالمتر ماندن شما از طریق مطالب مربوط به سلامت و بهداشت
تلفن رایگان: TDD/TTY:	1-844-447-8441 1-844-514-3774	خط تلفن کمکهای پرستاری در طی 7 روز هفته و 24 ساعت شبانه روز برای کمک به شما در انتخاب محل درمان، بین مطب پزشک، مرکز مراقبتهای فوری یا اورژانس.

Denti-Cal

تلفن رایگان: TDD/TTY:	1-800-322-6384 1-800-735-2929	برای کمک در مورد مزایای دندانپزشکی
--------------------------	----------------------------------	------------------------------------

VSP (Vision Service Plan)

تلفن رایگان: TDD/TTY:	1-800-877-7195 1-800-428-4833	برای کمک در مورد برنامه بینایی OneCare Connect
--------------------------	----------------------------------	--

Silver & Fit

تلفن رایگان: TDD/TTY:	1-877-427-4788 1-877-710-2746	به منظور دریافت کمک برای دسترسی رایگان به شبکه مراکز ورزشی و سلامتی به وب سایت www.SilverandFit.com مراجعه کنید.
--------------------------	----------------------------------	--

دریافت اطلاعات در زبان ها و یا فرمت های دیگر

اطلاعات و مطالب به چاپ درشت، فرمت ها و زبان های دیگر در دسترس میباشند. لطفاً با بخش خدمات مشتریان ما تماس بگیرید و به ما بگویید که زبان ترجیحی گفتاری و نوشتاری شما چیست، و اگر نیاز به اطلاعات و یا مطالب در فرمهای دیگری دارید به اطلاع ما برسانید.

دفتر چه راهنمای اعضا OneCare Connect

آخرین دفتر چه راهنمای به روز شده اعضا OneCare Connect در وبسایت ما www.caloptima.org موجود است همچنین میتوانید آنرا درخواست کنید. لطفاً با بخش خدمات مشتریان OneCare Connect تماس گرفته و درخواست ارسال پستی دفترچه راهنما را بنمایید

برنامه *OneCare Connect Cal MediConnect* (برنامه مدیکر-مدیکید) یک برنامه خدمات بهداشتی و درمانی است که با هر دو بیمه مدیکر و مدیکل جهت ارائه مزایای دو برنامه به اعضا قرارداد دارد. برنامه *OneCare Connect* طبق قوانین حقوق مدنی دولت، هیچگونه تبعیضی بر اساس نژاد، رنگ، ملیت، سن، معلولیت یا جنسیت قائل نمیشود. لطفاً با خدمات مشتریان طی 24 ساعت شبانه روز، در 7 روز هفته از طریق شماره 1-855-705-8823 تماس بگیرید. کاربران TDD/TTY می توانند با شماره 1-800-735-2929 تماس بگیرند. این یک فهرست کامل نیست. اطلاعات مربوط به مزایای یک خلاصه کوتاه بوده و توصیف کامل مزایا نمیشود. برای اطلاعات بیشتر با برنامه ما تماس بگیرید یا کتابچه راهنمای اعضا *OneCare Connect* را مطالعه کنید.

چگونه با PCP خود همکاری کنید

به OneCare Connect خوش آمدید

اینک که شما یکی از اعضای جدید OneCare Connect هستید، مواردی را باید انجام دهید:

1. یک ارائه دهنده مراقبت‌های اولیه (PCP) را انتخاب نمایید

PCP پزشکی است که مراقبت‌های متداول درمانی شما را ارائه می‌دهد. PCP های OneCare Connect به شبکه های درمانی مختلفی وابسته هستند. زمانی که شما PCP را انتخاب میکنید باید یکی از شبکه های درمانی که وی به آن وابسته است را نیز انتخاب نمایید. این به این معنی است که PCP شما را به متخصصین و خدمات وابسته به شبکه درمانی خود ارجاع میدهد.

اگر بیمارستان یا پزشک متخصصی مد نظر دارید که میخواهید حتماً به آن مراجعه کنید، لازم است که از وابستگی آنها با شبکه درمانی PCP خود اطمینان حاصل نمایید. به این منظور به کتابچه راهنمای ارائه دهندگان و داروخانه های OneCare Connect مراجعه کنید. یا برای بررسی اینکه PCP مورد نظر به تخصصی که شما میخواهید ارجاع میدهد یا بیمارستان مورد علاقه شما را استفاده میکند، با خدمات مشتریان OneCare Connect تماس بگیرید.

2. یک شبکه درمانی را انتخاب نمایید

شبکه های درمانی برای ارائه خدمات تحت پوشش به اعضاء با OneCare Connect قرارداد دارند. PCP موجود در CalOptima به شبکه های درمانی وابسته هستند. فراموش نکنید زمانی که شما PCP را انتخاب میکنید باید شبکه درمانی وابسته را نیز انتخاب کنید.

3. دفترچه راهنمای اعضاء OneCare Connect را مطالعه نموده و نگه دارید

دفترچه راهنمای اعضاء OneCare Connect حاوی اطلاعاتی در مورد برنامه و خدمات OneCare Connect میباشد. به منظور آشنایی بیشتر با مزایای پوشش داده شده و چگونگی تغییر شبکه درمانی و PCP خود و برای اطلاعات بیشتر در مورد خدمات مراقبت درمانی خود به دفترچه راهنمای اعضاء مراجعه نمایید.

4. اولین معاینه سلامتی خود را برنامه ریزی نمایید

وقت اولین معاینه سلامتی خود و افراد خانواده واجد شرایطتان باید طی 90 روز (3 ماه) از عضویت شما در OneCare Connect برنامه ریزی شود. با مطب PCP خود برای برنامه ریزی اولین ملاقات تماس بگیرید!

برای کمک به PCP:

- زمان بیماری با PCP تماس بگیرید.
- فهرستی از سوالهایی که میخواهید از PCP بپرسید را آماده کنید.
- کارت شناسایی CalOptima را در تمام قرارهای ملاقات نشان دهید.
- با PCP خود همکاری کرده و در مورد مشکلات و احتیاجات سلامتی با او صحبت نمایید.
- اگر متوجه موضوعی نمیشوید از PCP بخواهید تا برایتان توضیح دهد.
- داروهایتان را طبق دستور PCP مصرف کنید.
- اگر قادر به حضور در قرار ملاقات نیستید، 24 ساعت قبل از وقت ملاقات آن را کنسل کنید.

کارهایی که PCP شما انجام میدهد:

- خدمات مراقبت‌های سلامتی عمومی، مشاوره پزشکی و راههای درمان را ارائه میکند
- به شما در دریافت مراقبت‌های پیشگیری، تزریقات و خدمات بهزیستی کمک میکند
- ارائه نسخه و دارو
- ارجاع به متخصص

مشاوره بعد از ساعت اداری:

- اگر بعد از ساعات اداری به مشاوره پزشکی نیاز دارید، با مطب PCP خود و یا شماره تلفن ارائه شده در پشت کارت شبکه درمانی یا گروه پزشکی خود تماس بگیرید.

ضرورت‌های پزشکی:

- در صورت وقوع ضرورت پزشکی با شماره 1-9-1 تماس گرفته یا به نزدیکترین اورژانس مراجعه نمایید.

برنامه های سلامتی آسم، دیابت و نارسایی احتقانی قلب

CalOptima خدمات رایگان اضافی برای اعضاء مدیکل که دچار بیماریهای آسم، دیابت و نارسایی احتقانی قلب میباشند، ارائه میکند. احتیاجی به ثبت نام نیست. CalOptima اعضاء واجد شرایط را با استفاده از اطلاعات پزشکی یا معرفی نامه از طرف پزشک به برنامه اضافه میکند. ممکن است شما نامه حاوی اطلاعات از CalOptima دریافت کنید یا یکی از کارمندان ما با شما تماس خواهد گرفت. ما بعنوان یک تیم با شما برای گام برداشتن در راستای سلامت بهتر همکاری میکنیم. CalOptima خدمات رایگان اضافی برای اعضاء مدیکل که دچار بیماریهای آسم، دیابت و نارسایی احتقانی قلب میباشند، ارائه میکند. احتیاجی به ثبت نام نیست. CalOptima اعضاء واجد شرایط را با استفاده از اطلاعات پزشکی یا معرفی نامه از طرف پزشک به برنامه اضافه میکند. ممکن است شما نامه حاوی اطلاعات از CalOptima دریافت کنید یا یکی از کارمندان ما با شما تماس خواهد گرفت. ما بعنوان یک تیم با شما برای گام برداشتن در راستای سلامت بهتر همکاری میکنیم.

بررسی کنید که آیا واجد شرایط هستید:

نام برنامه	اعضاء واجد شرایط
برنامه سلامتی بزرگسالان دچار آسم	دچار آسم و سن بیشتر از 19 ساله
برنامه سلامتی دیابت	سن بیشتر از 18 سال و دچار بیماری دیابت نوع 2

ممکن است گاهی نامی در مورد خدمات مدیریت سلامت که به شما ارائه میشود دریافت کنید. اگر مایل نیستید که در برنامه سلامتی شرکت کنید و میخواهید که از لیست دریافت کنندگان نامه ها خارج شوید میتوانید با مدیریت سلامت CalOptima به شماره 1-714-246-8895 تماس بگیرید. کاربران TDD/TTY میتوانند با شماره رایگان 1-800-735-2929 تماس حاصل نمایند. ما مشتاق کمک به شما جهت ارتقا سلامتیان هستیم!