BETTER TOGETHER

OneCare نشرة الأعضاء الإخبارية | خريف 2023

نصيحة صحية:

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

OneCare
CalOptima Health

تحقيق أقصى استفادة من زيارتك لمزود الرعاية الصحية الأولية (PCP) الخاص بك

كأحد أعضاء OneCare (HMO D-SNP)، وهي خطة Medicare Medi-Cal، يمكنك الوصول إلى أكثر من 1,200 من مزودي الرعاية الصحية الأولية. من المهم مراجعة مزود الرعاية الصحية الأولية الخاص بك لإجراء زيارة الرعاية الصحية الوقائية مرة واحدة على الأقل في السنة.

- عندما تزور مزود الرعاية الصحية الأولية الخاص بك، اطرح عليه هذه الأسئلة الثلاثة:
  1. ما مشكلتي الصحية الرئيسية؟
  2. ما الذي يجب عليَّ فعله؟
  3. لماذا يجب عليَّ فعل هذا؟
- تأكد من إكمالك ما يلي في أثناء زيارة الرعاية الصحية الوقائية:
  - ✓ فحص الطول والوزن
  - ✓ مراجعة مؤشر كتلة الجسم
  - ✓ فحص ضغط الدم
  - ✓ مراجعة التاريخ الصحي
  - ✓ مراجعة الأدوية
  - ✓ فحص جسدي
  - ✓ مراجعة التوجيهات المسبقة
  - ✓ الإحالات للفحوص الصحية الأخرى
  - ✓ مراجعة التطعيمات (الجرعات)
- في أثناء زيارتك، قد ينصحك مزود الرعاية الصحية الأولية الخاص بك بأنه يجب عليك زيارة أحد أخصائيي OneCare ويطلب إحالة. يرجى العلم أن الموافقة على الإحالة قد تستغرق من 10 إلى 14 يومًا.
- إذا كنت بحاجة إلى الرعاية الصحية في أقرب وقت وحالتك ليست حالة طارئة، فتوجه إلى أحد مرافق الرعاية العاجلة. يمكنك العثور على مرفق للرعاية العاجلة بالقرب منك على موقع CalOptima Health الإلكتروني، أو عن طريق الاتصال بخدمة عملاء OneCare أو بشبكتك الصحية. توجه إلى غرفة الطوارئ إذا كانت الحالة أو الإصابة مهددة للحياة فقط.
- تذكر:
  - ✓ إذا كنت بحاجة إلى أن يفحصك أخصائي، يجب عليك الحصول على إحالة من مزود الرعاية الصحية الأولية.
  - ✓ إذا كنت بحاجة إلى الفحص على الفور وحالتك ليست حالة طارئة (مهددة للحياة)، فانتقل إلى مرفق للرعاية العاجلة
  - ✓ إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في تحديد المواعيد، فإن OneCare لديها منسقو رعاية شخصية يمكنهم مساعدتك

اتصل بخدمة عملاء OneCare على الرقم المجاني **1-877-412-2734** (TTY **711**) على مدار 24 ساعة وخلال 7 أيام في الأسبوع. لدينا موظفون يتحدثون بلغتك. تفضل بزيارة موقعنا الإلكتروني على الرابط **www.caloptima.org/OneCare**.

حافظ على صحتك في 3 خطوات سهلة

باعتبارك عضوًا في OneCare فأنت تتمتع بإمكانية الوصول إلى العديد المزايا الصحية الرائعة. وإليك 3 طرق سهلة للاستفادة من هذه المزايا في الحفاظ على صحتك:

HRA

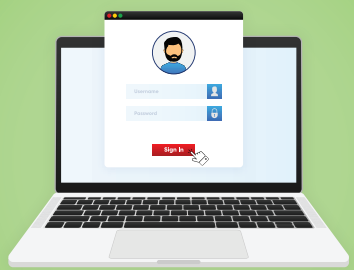
الخطوة 1 : أكمل تقييم المخاطر الصحية (Health Risk Assessment, HRA) الخاص بك.

تقييم HRA هو استبيان عن حالتك الصحية ونمط حياتك والأدوية التي تتناولها. إن إجاباتك على تقييم HRA يمكنها مساعدة طبيبك على تحديد المشكلات الصحية التي قد تظهر مستقبلًا ووضع خطة للحفاظ على صحتك. قد تبدو بعض الأسئلة شخصية لا علاقة لها بالمسألة أو الآلام التي تعاني منها حاليًا، بينما تتناول أسئلة أخرى أمورًا تؤثر على عافيتك وشعورك بالسعادة في الحياة. يرجى العلم أن CalOptima Health ستحافظ على سرية إجاباتك وخصوصيتها ولن تشاركها مع أحد بخلاف المسؤولين عن رعايتك الطبية.

اتصل بخدمة عملاء OneCare على الرقم **1-877-412-2734** (TTY **711**) لإكمال تقييم HRA عبر الهاتف أو لطلب نسخة ورقية منه. احرص على إرسال إجاباتك عبر البريد إلى CalOptima Health.

الخطوة 2 : قم بإجراء زيارتك الصحية السنوية واحصل على بطاقة هدايا بقيمة 50$!

اتصل بعيادة طبيبك لتحديد موعد الزيارة الصحة السنوية المجانية واحصل على بطاقة هدايا مجانية بقيمة 50$ لإجرائك هذه الزيارة. سيتحدث معك طبيبك عن حالتك الصحية وأهدافك الصحية وكيفية تحقيق هذه الأهداف، كما سيقدم لك جدولًا موصى به لإجراء الفحوصات. قد تساعدك الفحوصات والكشوفات الدورية في الوقاية من المشاكل الصحية المزمنة في بدايتها أو قبل تفاقمها.



caloptima.org

الخطوة 3 : تواصل مع CalOptima Health.

صحتك هي كل ما يهمنا! احرص دائمًا على تحديث بيانات الاتصال الخاصة بك حتى لا تُفوت فرص الحصول على مكافآت والاطلاع على أخبار مفيدة ونصائح، فضلًا عن معرفة الفعاليات المحلية! اتصل بخدمة عملاء CalOptima Health لتحديث بياناتك أو قم بتسجيل الدخول على بوابة الأعضاء على الرابط **www.caloptima.org/en/ForMembers/MemberPortal**.

لا تفوت بطاقات الهدايا الخاصة بك!

إليك المكافآت الصحية لأعضاء 2023 OneCare التابعة لـ CalOptima Health

تقدم CalOptima Health مكافآت صحية لأعضاء OneCare المؤهلين لاضطلاعهم بدور فعَّال في الحفاظ على صحتهم. لمزيد من المعلومات ونماذج المكافآت الصحية، تفضل بزيارة موقعنا الإلكتروني **www.caloptima.org/healthrewards**.

المكافآت الصحية للأعضاء	المكافآت المجانية	معايير الأهلية
زيارة العافية السنوية	بطاقة هدايا بقيمة $50	الأعضاء الذين أكملوا "زيارة العافية السنوية" في 2023 (لا يلزم تقديم نموذج المكافأة الصحية)
فحص للكشف عن سرطان الثدي	بطاقة هدايا بقيمة $25	العضوات اللاتي أكملن ماموجرام (صورة الثدي الشعاعية) للكشف عن سرطان الثدي في 2023
فحص للكشف عن سرطان القولون والمستقيم	بطاقة هدايا بقيمة $50	الأعضاء الذين أكملوا تنظير القولون في 2023
اختبار معدل السكر التراكمي (A1C) لمرضى السكري	بطاقة هدايا بقيمة $25	الأعضاء الذين تم تشخيص إصابتهم بداء السكري وأكملوا اختبار معدل السكر التراكمي (A1C) في 2023
فحص العين للمصابين بمرض السكري	بطاقة هدايا بقيمة $25	الأعضاء الذين تم تشخيص حالتهم بأنهم مصابون بمرض السكري وأكملوا فحص العين الخاص بالشبكية أو فحص العين المتوسعة لمرضى السكري في 2023
إدارة هشاشة العظام للأعضاء الذين أصيبوا بكسر	بطاقة هدايا بقيمة $25	الأعضاء الذين خضعوا لاختبار كثافة المعادن في العظام أو تلقوا وصفة طبية لدواء من أجل علاج هشاشة العظام في غضون 6 أشهر بعد حدوث كسر في 2023

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 نتلقى 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.

رعاية مرضى السكري: أكمل هذه الفحوصات المهمة للحفاظ على صحتك

ما حالتك الصحية؟ قد يكون من الصعب السيطرة على مرض السكري دون إجراء الفحوصات والاختبارات الصحيحة. نستعرض فيما يلي بعض الطرق للحفاظ على صحتك:

الفحص	الاختبار	السيطرة
هل أنت في خطر؟ ■ زيادة الوزن ■ تاريخ عائلي لمرض السكري ■ سكري حمل في أثناء الحمل	اخضع للاختبار بانتظام: ■ اختبار معدل السكر التراكمي (A1C) (يتم إجراؤه كل 3–6 أشهر حسب التعليمات) ■ فحص ضغط الدم (كل زيارة للعيادة) ■ فحص العين لمرضى السكري (سنويًا) ■ فحص الكُلى (سنويًا) ■ اختبار قياس مستوى الكوليسترول (سنويًا)	راقب مرض السكري باستمرار: ■ واظب على زيارات الطبيب ■ تناول أطعمة صحية ■ ابقَ نشيطًا ■ راقب مستويات نسبة السكر في الدم عن طريق إجراء اختبار معدل السكر التراكمي (A1C) بانتظام ■ تناول الأدوية وفقًا لتوجيهات طبيبك

- الطريقة الوحيدة لمعرفة معدل السكر التراكمي (A1C) هي الخضوع للفحص. يتحقق اختبار معدل السكر التراكمي (A1C) من مستويات نسبة السكر في الدم لمعرفة ما إذا كان مرض السكري تحت السيطرة أم لا. يمكن أن يساعد ذلك الطبيب في وضع خطة لمساعدتك في السيطرة على مرض السكري.
- يساعد فحص العين السنوي لمرضى السكري في اكتشاف العلامات المبكرة للمشكلات الصحية.
- إذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم أو ارتفاع نسبة الكوليسترول، فاسأل طبيبك عما إذا كنت بحاجة إلى تناول أي أدوية أو إجراء أي تغييرات في أسلوب حياتك أم لا.
- لا توجد علامات أو أعراض تدل على مرض الكُلى المزمن المبكر. افحص كليتيك بانتظام لدى طبيبك عن طريق إجراء اختبارات بول ودم بسيطة.

اتصل بطبيبك اليوم لتحديد موعد!

لا تنسَ إكمال نماذج المكافآت الصحية وإرسالها. لمزيد من المعلومات وللحصول على النماذج، تفضل بزيارة موقعنا الإلكتروني **www.caloptima.org/healthrewards.**

تذكير بتحديد موعد فحو صات السرطان الروتينية

إن الحفاظ على إجراء فحوصات السرطان الروتينية يُعد جزءًا مهمًا من الحفاظ على صحتك العامة.

يمكن أن تساعد فحوصات الكشف المبكر عن السرطان في اكتشاف الخلايا السرطانية قبل أن تنمو أو تنتشر إلى مناطق أخرى من الجسم. وإجراء هذه الفحوصات يمكن أن يساعد في الكشف المبكر وتجنب التأخير في العلاج. فيما يلي بعض الاختبارات التي لا لا يجب تأخيرها:

فحص سرطان الثدي

ابتداءً من سن الأربعين، تحدثي إلى طبيبك حول متى وكم مرة عليك إجراء ماموجرام (صورة الثدي الشعاعية). يتم إجراء فحص ماموجرام (صورة الثدي الشعاعية) من خلال التقاط صورة طبية بالأشعة السينية للكشف عن السرطان. إذا تم العثور على أي شيء، فسيتم إخطارك إذا كانت هناك حاجة لإجراء اختبارات الفحص الإضافية أم لا.

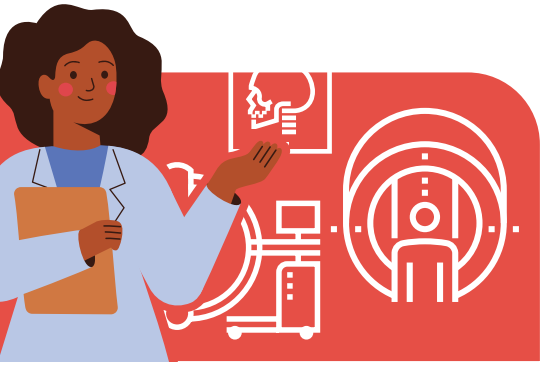
فحص الكشف المبكر عن سرطان الرئة

ابتداءً من عمر الـ 50، ينبغي لك التحدث إلى طبيبك بشأن خطورة الإصابة بسرطان الرئة ومزايا الخضوع للفحص إذا كنت مدخنًا أو كنت قد أقلعت عن التدخين خلال فترة الـ 15 عامًا الماضية. احصل على فحص سنوي لسرطان الرئة من خلال التصوير المقطعي المحوسب بجرعة منخفضة.

فحص سرطان القولون والمستقيم

ابتداءً من سن 45، يجب التحدث إلى طبيبك حول موعد إجراء اختبار فحص سرطان القولون والمستقيم. تزداد احتمالية الإصابة بسرطان القولون والمستقيم مع التقدّم في العمر. قد لا تظهر الأعراض على بعض الأشخاص، ولكنها قد تبدو كما يلي لدى من تظهر عليهم الأعراض:

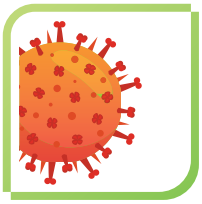
- دم في البراز أو نزيف في المستقيم
- تغير في عادات البراز أو الأمعاء مثل الإسهال المتكرر أو الإمساك
- آلام المعدة
- خسارة الوزن دون تخطيط للأمر



هناك العديد من الاختيارات المتاحة من فحصوات السرطان. يمكن أن يساعدك طبيبك في معرفة أفضل نوع يناسب حالتك الصحية ومتى عليك الخضوع لاختبار الفحص. لا بُد من اكتشاف السرطان مبكرًا لتحصل على العلاج على الفور، وذلك لمساعدتك في الحفاظ على صحتك.

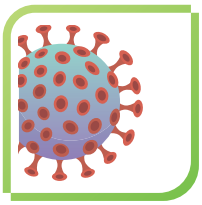
حافظ على صحتك مع هذه اللقاحات

قد تظن أن الأطفال هم فقط من يحتاجون إلى اللقاحات، ولكن هل تعلم أن **جميع** البالغين يحتاجون أيضًا إلى الحصول اللقاحات؟ تساعد اللقاحات على حماية صحتك وصحة أحبابك من العدوى الخطيرة. فمع تقدمنا في العمر، يضعف نظامنا المناعي، مما يعرضنا لخطر أكبر للإصابة ببعض الأمراض و مضاعفاتها. لذا، احرص على متابعة آخر مستجدات اللقاحات التالية.



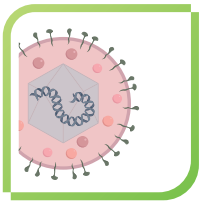
الأنفلونزا

الأنفلونزا فيروس يمكن أن يسبب أمراضًا تتراوح شدتها من الخفيفة إلى الشديدة. ويعتبر الأشخاص الذين يبلغون من العمر 65 عامًا وأكبر، أكثر عرضة للتعرض لمشاكل صحية خطيرة جراء الإصابة بالأنفلونزا. كما أن الأشخاص الأصحاء يمكن أن يعانوا من الأنفلونزا. حافظ على وقاية نفسك كل عام بالحصول على لقاح الأنفلونزا في نهاية الصيف.



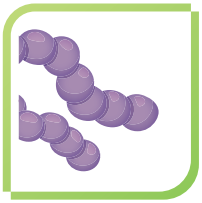
فيروس كورونا

يمكن أن يسبب فيروس كورونا أمراضًا تنفسية من خفيفة إلى متوسطة (كوفيد-19). إذا كنت تبلغ من العمر 65 عامًا وأكبر، أو إذا كنتِ حاملًا، أو كنت تعاني من ظروف صحية مثل مرض مزمن أو ضعف الجهاز المناعي، فقد تكون أكثر عرضة للإصابة بمرض خطير.



الهربس النطاقي

الهربس هو طفح جلدي مؤلم، وغالبًا ما يصاحبه بثور. قد يصاب أي متعافي من الجدري المائي بالهربس النطاقي. يعتبر البالغون من عمر 60 عامًا وأكبر أكثر عرضة للإصابة بالهربس النطاقي ومضاعفات أكثر خطورة. احرص على استشارة طبيبك بشأن لقاح الهربس النطاقي في زيارتك المقبلة. يتعين عليك الحصول على اللقاح مرة واحدة كل 5 سنوات أو على النحو الموصى به من طبيبك.



لقاح المكورات الرئوية

يسبب مرض المكورات الرئوية التهابات مثل الالتهاب الرئوي والتهاب السحايا والتهابات مجرى الدم. يوصى البالغون الذين تتراوح أعمارهم من 65 وأكبر، بالحصول على لقاح المكورات الرئوية. للوقاية من البكتيريا التي تسمى المكورات الرئوية، والتي قد تسبب الالتهاب الرئوي. يعتبر الالتهاب الرئوي عدوى تصيب الرئتين. ويمكن أن يسبب مرضاً يتراوح بين الشديد والخفيف، ويمكن أن يؤدي إلى الوفاة في بعض الحالات. يمكنك الحصول على هذا اللقاح في أي وقت من السنة، ويمكنك الحصول عليه في نفس وقت تلقي لقاح الأنفلونزا.

اتصل بطبيبك لمعرفة أين يمكنك الحصول على لقاحات الأنفلونزا وفيروس كورونا والهربس النطاقي والالتهاب الرئوي. إذا لم تتوفر هذه اللقاحات لدى طبيبك، فيمكنك سؤال الصيدلية التي تتعامل معها أو الاتصال بقسم خدمة عملاء CalOptima Health.

أشياء يمكنك القيام بها لإدارة أدويتك

عندما تتناول دوائك بالطريقة الموصوفة، يُسمى هذا الالتزام بالدواء. وهذا يتضمن مقدار ما تأخذه ومتى تأخذه.

فيما يلي بعض النصائح لمساعدتك على تتبع أدويتك:

- احتفظ بقائمة محدّثة معك.
- استخدم علبة تنظيم الأدوية لتبقى منظماً.
- اضبط منبهًا لتذكيرك بتناول أدويتك.
- تناول أدويتك حسب توجيهات طبيبك.
- اتصل بالصيدلية التي تتعامل معها لإعادة التعبئة عندما تكون أدويتك على وشك الانتهاء.

- اسأل طبيبك أو الصيدلي عن الصرفيات التي تكفي لمدة 90 يومًا.
- اشترك في عمليات إعادة التعبئة التلقائية في الصيدلية التي تتعامل معها.

تُسمى عملية إنشاء القائمة الأكثر دقة لجميع الأدوية التي تتناولها اسم التوفيق بين الأدوية. سيتولى طبيبك هذه العملية أثناء زيارتك وسيراجع الأدوية التي تتناولها، ومقدار الجرعة التي يجب أن تتناولها وعدد مراتها.

تأكد مما يلي:

- إحضار قائمتك المحدثة من الأدوية في موعدك القادم.
- سؤال طبيبك أولاً قبل تناول أي أدوية أو فيتامينات أو مكملات من دون وصفة طبية.
- تعامل مع صيدلية واحدة لتعبئة أدويتك حتى يكون لها سجل كامل.

برنامج إدارة العلاج الدوائي (MTM)

يتوفر برنامج (Medication Therapy Management, MTM) لبعض أعضاء OneCare يمكن للأعضاء المسجلين في برنامج MTM مقابلة الصيادلة الذين يعملون لدينا بدون مقابل. ويمكن للصيادلة أن يخبروك عن أفضل الطرق لأخذ أدويتك ويساعدونك على توفير نقودك عند المشاركة في الدفع. للحصول على مزيد من المعلومات زُر:
www.caloptima.org/en/ForMembers/OneCare/Pharmacy/MedicationTherapyManagement.

إذا كانت لديك أسئلة، اتصل مع خدمة عملاء OneCare على الرقم المجاني **1-877-412-2734** (TTY **711**)، 24 ساعة في اليوم 7 أيام في الأسبوع. لدينا موظفون يتحدثون بلغتك. زُر موقعنا الإلكتروني على **www.caloptima.org/OneCare.**

اتخاذ إجراء لتحسين صحة عظامك

هشاشة العظام مرض يحدث عندما يفقد الجسم كتلة العظام أو عندما تتغير بنية العظام وقوتها. وعند انخفاض قوة العظام، قد يزداد خطر الإصابة بالكسور (كسر في العظام). كثيرًا ما يتم الإصابة بمرض هشاشة العظام دون ملاحظة على مدار سنوات عديدة، دون ظهور أي علامات أو شعور بالألم حتى حدوث كسر.

يمكنك البدء في تحسين صحة عظامك في أي عمر. إليك بعض الخطوات التي يمكنك القيام بها للوقاية من أمراض العظام والكسور:

- الحفاظ على نشاطك البدني عن طريق القيام بأنشطة حمل الأوزان مثل المشي أثناء حمل زوج من الأوزان الخفيفة.
- اتخاذ الخطوات اللازمة لتجنب السقوط مثل الخضوع لفحوصات السمع والرؤية بشكل منتظم.
- إجعل منزلك أكثر أماناً. قم بإزالة الفوضى من الأرضيات. قم بإزالة السجاجيد الصغيرة أو قم بلصقها على الأرضيات. قم بتركيب درابزين أو قضبان يمكن الإمساك بها في الأماكن التي من المحتمل أن تنزلق فيها.
- اتباع نظام غذائي صحي غني بالكالسيوم وفيتامين د لمساعدتك في الحفاظ على صحة عظامك.
- الاعتدال في شرب الكافيين، حيث يمكن أن يؤثر الكثير من الكافيين على توازن مستويات الكالسيوم في جسمك.
- التقليل من كمية الكحوليات التي تتناولها، حيث يمكن أن يؤدى تناول الكثير من الكحول إلى تلف العظام.
- الإقلاع عن التدخين، إذا كنت مُدخنًا.
- تناول أدويتك المقررة بوصفة طبية لعلاج هشاشة العظام، والتي تساعد في الوقاية من الإصابة بالكسور.

لا تنتظر حتى تصاب بكسر في العظام، تواصل مع طبيبك للحصول على دواء DEXA أو لاختبار كثافة المعادن في العظام، خاصةً للنساء البالغات 65 عامًا أو أكبر. ستطلعك نتائج الاختبار على مدى قوة عظامك وما إذا كنت تعاني من هشاشة العظام ومدى خطورة إصابتك بكسر. يمكن لطبيبك توفير خيارات علاج لإعادة بناء العظام أو لإبطاء تلف العظام. تأكد أيضًا من الاستفسار حول الطرق التي يمكنك بها تجنب تلف العظام نتيجةً للأعراض الجانبية للأدوية التي تتناولها من أجل أمراض أخرى.

التعرف على الاكتئاب

ما أعراض الاكتئاب؟

- الشعور بالحزن، أو الإحباط، أو الوحدة معظم اليوم، يوميًا تقريبًا، لمدة أسبوعين أو أكثر
- فقدان الاهتمام أو السعادة في العمل والمدرسة وعند القيام بالمهام
- فقدان أو زيادة الوزن
- اضطراب النوم ليلًا والبقاء مستيقظًا أثناء النهار
- انعدام الطاقة وعدم وجود دافع
- الشعور بالغضب والانفعال معظم الوقت
- صعوبة التفكير أو اتخاذ القرارات
- الشعور باليأس أو عدم القيمة أو العجز
- التفكير أو التحدث عن عدم الرغبة في الحياة

ما الذي يُمكنك القيام به؟

إذا كنت تعتقد أنّ علامات الاكتئاب تظهر عليك، فاسأل طبيبك عن فحص الاكتئاب. سيطرح عليك طبيبك أسئلة حول الطريقة التي تشعر بها ويُقيّم ما يظهر عليك من الأعراض. يُعد الاكتئاب أحد الأمراض الشائعة جدًا ويمكن علاجه بشكل كبير. هناك العديد من خيارات العلاج والموارد المتاحة. تتضمن بعض خيارات العلاج الشائعة ما يلي:

- الأدوية (العلاج بالعقاقير المضادة للاكتئاب)
- العلاج بالمحادثة (استشارات فردية أو جماعية)

يُساهم العلاج المناسب في التعافي من الاكتئاب بمرور الوقت. يمكن أن يساعدك الحصول على العلاج في بدء السيطرة على الأعراض والبدء في الشعور بالتحسن. إذا كان قد وُصف لك مضادات الاكتئاب، فانتظر مزيدًا من الوقت لضمان فعالية أدويتك الحالية. كُن صبورًا، إذ يستغرق العلاج وقتًا ويتطلب التزامًا. لا تتوقف أبدًا عن تناول العلاج أو الأدوية دون التحدث أولًا مع طبيبك. قد يؤدي القيام بذلك إلى عودة الاكتئاب، وقد يؤدي إيقاف الأدوية فجأة إلى ظهور أعراض أخرى.

كلما حصلت على المساعدة عاجلاً يُمكنك الشعور بالتحسن عاجلاً ايضاً.

لمزيد من المعلومات عن خدمات الصحة السلوكية وتعاطي المخدرات، اتصل بخط الصحة السلوكية لـ CalOptima Health على الرقم المجاني **1-855-877-3885** (TTY **711**) على مدار 24 ساعة يوميًا، و 7 أيام في الأسبوع. علمًا بأن لدينا فريق عمل يتحدث لغتك. وتفضل بزيارة موقعنا الإلكتروني **www.caloptima.org**.

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 أجزاء أصغر و سعرات حرارية أقل 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) وأملوديبين (amlodipine).
- **لمنع تخثر الدم:** الدواء الشائع لمنع تخثر الدم يتضمن الأسبرين (aspirin) أو كلوبدوغريل(clopidogrel).
- **أدوية خفض الكولسترول:** تمنع أدوية خفض الكولسترول التراكمات الدهنية من التكون أو النمو أو التحلل وإغلاق الأوعية الدموية. تتضمن أنواع الأدوية التي تخفض الكولسترول أتورفاستاتن (atorvastatin) وروسفاستاتن (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 تكون أفضل خيار لك لمساعدتك على المحافظة على قلبك بصحة جيدة.

الخطوات التي يمكنك إجراؤها للمساعدة في علاج جفاف الفم

يحدث جفاف الفم عندما يكون اللعاب لديك لا يكفي للحفاظ على رطوبة فمك. تتسبب أدوية إرتفاع ضغط الدم والاكتئاب والتحكم في المثانة غالبًا في جفاف الفم. وهذا بدوره يمكن أن يزيد من خطورة تسوس الأسنان والإلتهابات والتجاويف.

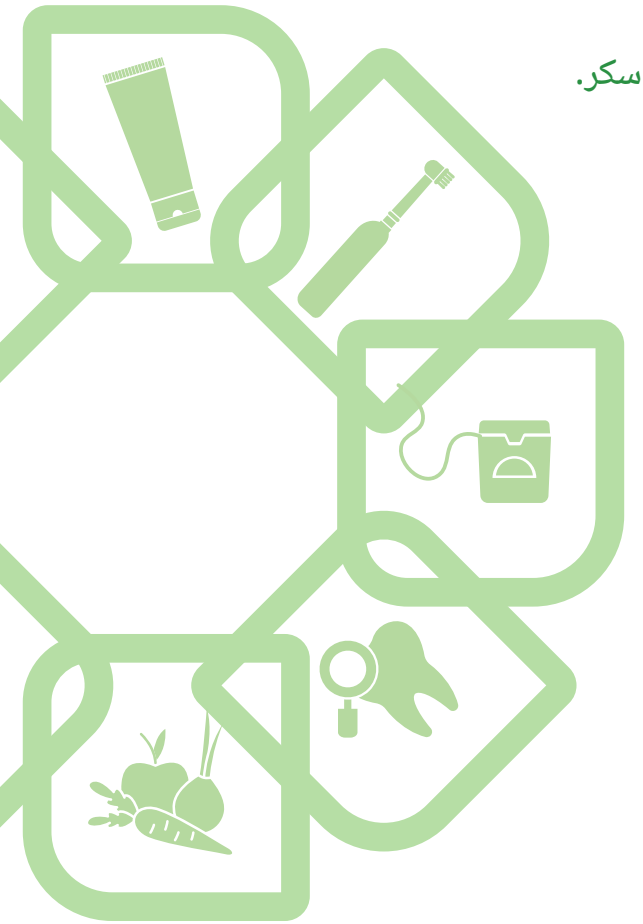
قد يساعد تجنب ما يلي في هذه المشكلات:

الأطعمة الحارة أو المالحة

الوجبات الخفيفة التي تحتوي على الكثير من السكر مثل الكوكيز

الكافيين والمشروبات الغازية وعصائر الفواكه الحمضية مثل عصير البرتقال

التدخين أو تعاطي الكحول



يمكن أن يساعد في ذلك شرب الماء أو تناول المشروبات بدون إضافة سكر.

يمكنك أيضًا اتباع هذه النصائح حول صحة الفم الجيدة:

- نظّف أسنانك بالفرشاة باستخدام معجون أسنان بالفلورايد
- استخدم فرشاة أسنان كهربائية إن إمكن
- استخدم خيط تنظيف الأسنان يوميًا بين الوجبات
- قم بزيارة طبيب الأسنان المتابع لك سنويًا، حتى لو لم يكن لديك أسنان أو لديك أطقم أسنان
- تناول الفواكه والخضراوات للوجبات الخفيفة

لا تنسَ الإبلاغ عن أي ألم أو مشكلات جفاف الفم لطبيب الأسنان المتابع لك. يمكنك التواصل أيضًا مع CalOptima Health للحصول معلومات إضافية حول كيفية رعاية احتياجاتك الصحية.

تفضل بزيارتنا على **www.caloptima.org/healthandwellness**
أو امسح رمز الاستجابة السريعة (Quick Response, QR) للاطلاع على فيديوهات عن الصحة.

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

الآن وبعد انتهاء الجائحة، تم استئناف عملية تجديد Medi-Cal السنوية من قِبل 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 إلكترونيًا وإما ستتلقى نموذج التجديد في ظرف أصفر. إذا تلقيت نموذج التجديد، فأرسل معلوماتك في غضون 60 يومًا عبر الإنترنت أو عبر الهاتف أو شخصيًا أو عبر البريد. وسيتم إرسال تجديدك بناءً على الشهر الذي سجلت فيه لأول مرة في Medi-Cal.

اتبع هذه الخطوات للحفاظ على:

1. حدِّث معلومات الاتصال الخاصة بك لدى SSA.
2. أنشئ حسابك أو تحقق منه عبر الإنترنت في **BenefitsCal.com**.
3. تحقق من بريدك بحثًا عن نموذج التجديد الموجود في ظرف أصفر.
4. أكمل نموذج التجديد إذا كنت قد تلقيته.

انتقل إلى حسابك Medi-Cal في **BenefitsCal.com** أو اتصل بالرقم SSA على **1-800-281-9799**. اتخذ إجراء للحفاظ على Medi-Cal!

يمكن أن يقدم لك CalFresh النقود لشراء البقالة

لست مُجبراً على الاختيار بين شراء بقالة صحية ودفع فواتيرك مثل إيجار السكن. قدم طلب إلى CalFresh للحصول على مبلغ لغاية **$939*** كل شهر لعائلة تتكون من 4 أفراد أو لغاية **$281*** كل شهر لفرد واحد. يصدر البرنامج مزايا على بطاقة رصيد يمكن استخدامها في متاجر البقالة وأسواق المزارعين وعبر الإنترنت. قدم طلبك الآن على **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.

الأعضاء الجدد يبدأون هنا

عليك القيام بهذين الأمرين

كعضو جديد في OneCare، سوف تتلقى حزمة "أهلاً بك في OneCare" أي (Welcome to OneCare) في البريد. يرجى فتحها على الفور وفعل هذين الأمرين:

1 اقرأ دليل أعضاء OneCare و احتفظ به

تتضمن نسختك من دليل أعضاء OneCare معلومات أساسية عن برامج وخدمات OneCare. ارجع لنسختك من الدليل للتعرف على ما نغطيه، وكيف تغير شبكتك الصحية وكيف تغير مزود الرعاية الصحية الأولية والعديد من التفاصيل الأخرى.

2 قم بتحديد موعد أول فحص طبي لك

قم بتحديد موعد أول فحص طبي لكل عضو جديد خلال 90 يوماً (ثلاثة أشهر) من الانضمام إلى OneCare. نحن نؤمن بأن الرعاية الوقائية هي أفضل طريقة للحفاظ عليك أنت و أسرتك بصحة جيدة. وهذا يعني مراجعة طبيبك لأول مرة، حتى لو لم تكن تشعر بأنك مريض. يستطيع طبيبك التعرف على المشاكل الصحية في وقت مبكر قبل أن تتحول إلى مشاكل كبيرة.

الحصول على معلومات بلغات أو تنسيقات أخرى

تتوفر المعلومات والمواد بطباعة كبيرة الحجم وتنسيقات ولغات أخرى. يرجى الاتصال بقسم خدمة العملاء الخاص بنا وإخبارنا ما هي لغتك المفضلة للتحدث والكتابة، وإذا كنت بحاجة إلى المعلومات أو المواد بتنسيق آخر.

دليل أعضاء CALOPTIMA HEALTH

يتوفر دليل الأعضاء الأحدث على موقعنا الإلكتروني **www.caloptima.org/OneCare** وبناءً على الطلب. للحصول على نسخة مرسلة إليك، يُرجى الاتصال بقسم خدمة العملاء الخاص بنا.

أرقام الهواتف الهامة

المشورة الطبية بعد ساعات العمل

إذا كنت بحاجة إلى المشورة الطبية بعد ساعات العمل، اتصل بمكتب مقدم رعايتك الأولية أو برقم الهاتف المتواجد على الجانب الخلفي من بطاقة الشبكة الصحية أو المجموعة الطبية الخاصة بك.

الطوارئ الطبية

اتصل على **9-1-1** أو اذهب إلى أقرب غرفة طوارئ في حال التعرض لحالات طبية طارئة حقيقية.

قسم خدمة عملاء OneCare

على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع.
الرقم المجاني: **1-877-412-2734** | TTY: **711**

قسم الصحة السلوكية

للمساعدة في خدمات الصحة النفسية في العيادات الخارجية لحالات الإعاقة الخفيفة إلى المعتدلة بسبب حالة صحة نفسية.
على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع.
الرقم المجاني: **1-855-877-3885** | TTY: **711**

قسم التثقيف الصحي

للمساعدة بمواد الصحة والعناية الصحية لمساعدتك على البقاء بصحة جيدة على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع.
الرقم المجاني: **1-877-412-2734** | TTY: **711**

خط الاستشارات التمريضية

للحصول على المساعدة لمعرفة ما إذا كنت بحاجة إلى الحصول على الرعاية في مكتب طبيب أو الرعاية العاجلة أو غرفة الطوارئ.
على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع.
الرقم المجاني: **1-844-447-8441** | TTY: **1-844-514-3774**

برنامج Medi-Cal Dental لطب الأسنان

للحصول على مساعدة بخصوص المزايا الخاصة بخدمات الأسنان.
الرقم المجاني: **1-800-322-6384** | TTY: **1-800-735-2922**

VSP (خطة خدمات العيون)

اتصل بقسم خدمة عملاء CalOptima Health لمعرفة ما إذا كنت مؤهلاً للحصول على الخدمات الخاصة بالرؤية وطب العيون.
هذه الأرقام خاصة بخطة VSP.
الرقم المجاني: **1-800-877-7195** | TTY: **1-800-428-4833**

Silver&Fit

للمساعدة المجانية للوصول إلى شبكة واسعة من مرافق اللياقة أو مراكز التمارين الرياضية على **www.SilverandFit.com**
الرقم المجاني: **1-877-427-4788** | TTY: **711**

OneCare (HMO D-SNP)، التي تُعد خطة Medicare Medi-Cal، هي إحدى مؤسسات Medicare Advantage المتعاقدة مع Medicare. يعتمد التسجيل في OneCare على تجديد العقد. تمتثل OneCare لقوانين حقوق المدنية الفيدرالية المعمول بها، ولا تمارس أي تمييز على أساس العِرق 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**.

CalOptima Health

CalOptima Health, A Public Agency
P.O. Box 11063
Orange, CA 92856-8163

www.caloptima.org

OneCare
CalOptima Health

من مخزون الصور. الأشخاص في الصور عارضون.

H5433_23MM026TA_M
PRI-040-487_A (09/23)