



حافظ على بقائك بصحة جيدة خدمات Medicare الوقائية

يُعد الحصول على خدمات الكشف المبكر عن الأمراض والوقاية منها طريقة سهلة ومهمة للحفاظ على صحتك. يمكنها المساعدة في حمايتك من الإصابة بأمراض معينة أو مساعدتك في العثور على المشكلات الصحية مبكرًا، حيث يعمل العلاج بأفضل صورة. تحدث إلى طبيبك أو مقدم الرعاية الصحية الخاص بك لمعرفة الفحوصات أو الخدمات الأخرى التي قد تحتاجها، كما هو موضح أدناه، وكم في الغالب ستحتاج إلى هذه الفحوصات لتظل بصحة جيدة. إذا كنت مشتركًا في Medicare Part B، يمكنك حينئذ الحصول على العديد من خدمات الرعاية الصحية الوقائية بدون تكلفة.

هل تعلم بأن برنامج Medicare يغطي هذه الخدمات الوقائية؟

فحص تمدد الأوعية الدموية الأبهري البطني

الفحص لمرة واحدة بالموجات فوق الصوتية للأفراد المعرضين للإصابة. إذا كان لدى أسرتك تاريخ مرضي في تمدد الأوعية الدموية الأبهري البطني، أو كنت ذكرًا يتراوح عمرك بين 65-75 وسبق لك تدخين ما لا يقل عن 100 سيجارة، فأنت من الأفراد المعرضين للإصابة.

فحص الإفراط في تعاطي الكحول والحصول على استشارة طبية

يغطي برنامج Medicare فحص الإفراط في تعاطي الكحول لمرة واحدة فقط سنويًا للبالغين (ويشمل ذلك الحوامل) لتحديد الأفراد الذين يسرفون في تعاطي الكحول، ولكنهم غير مصنّفين ضمن الأفراد المدمنين. إذا كانت فحوصاتك إيجابية، فيمكنك الحصول على أربع جلسات استشارية سنويًا تجرى وجهاً لوجه (إذا كنت يقطاً وواعيًا أثناء تلقي الاستشارة). يجب أن يقوم طبيب رعايتك الأولية أو مقدم خدمات رعاية طبية أولية آخر بتقديم الاستشارة في مكان الرعاية الأولية (مثل عيادة طبيب).

قياس كتلة العظام

تساعد تلك الاختبارات في معرفة ما إذا كنت عرضة لتكسر العظام. يغطي برنامج Medicare هذه الفحوصات مرة كل 24 شهر (وأكثر إذا كانت هناك ضرورة طبية) لأفراد معينين معرضين للإصابة بخطر هشاشة العظام.

أمراض القلب والأوعية الدموية (العلاج السلوكي)

من المقرر أن يغطي برنامج Medicare زيارة واحدة سنوية مع طبيب الرعاية الأولية الخاص بك لمساعدتك في تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. وخلال هذه الزيارة، قد يناقش معك طبيبك استخدام الأسبرين (إذا كان ذلك مناسباً)، وقياس ضغط دمك وإعطاءك نصائح للتأكد من تغذيتك بصورة سليمة.

فحوصات الأمراض القلبية الوعائية

اطلب من طبيبك أن يجري لك فحوصات الكوليسترول والدهون ومستويات الدهون الثلاثية ليساعدك في تحديد ما إذا كنت معرضاً لخطر الإصابة بنوبة قلبية أو سكتة دماغية. إذا كنت معرضاً للإصابة فهناك عدة خطوات من الممكن اتخاذها للوقاية من هذه المخاطر. يغطي برنامج Medicare فحصول الكوليسترول والدهون ومستويات الدهون الثلاثية كل 5 سنوات.

التنظير الشعاعي لسرطان القولون المستقيمي

يُساعد إجراء هذه الاختبارات على اكتشاف سرطان القولون والمستقيم في وقت مبكر حيث يعمل العلاج على أفضل نحو. إذا كان عمرك 50 عام أو أكثر، أو كنت معرضاً بصورة كبيرة للإصابة بسرطان القولون والمستقيم، فإن برنامج Medicare يغطي واحدًا أو أكثر من هذه الفحوصات: اختبار الدم الخفي (في البراز) واختبار المؤشرات الحيوية المستندة إلى الدم والتنظير السيني المرن وفحص تنظير القولون وحقنة الباريوم واختبار الحمض النووي في البراز متعدد الأهداف (مثل Cologuard™). تعتمد عدد المرات التي يدفع فيها برنامج Medicare نظير الفحوصات والاختبارات على نوع الفحص ومستوى خطر تعرضك للإصابة بهذا السرطان. يرجع قرار اختيار الفحص الذي تحتاجه لك وللطبيب المعالج.

فحوصات الإصابة بالاكئاب

يوفر برنامج Medicare فحص الإصابة بالاكئاب مرة واحدة سنويًا لجميع الأفراد المشتركين في البرنامج. يتعين إجراء الفحوصات في جلسة رعاية أولية (كتلك التي تكون في عيادة طبيب) يمكن من خلالها توفير المتابعة والمعالجة والإحالة، إذا لزم الأمر.

فحوصات مرض السكري

يغطي برنامج Medicare فحوصات مرض السكري أو ما قبل مرض السكري. تُتاح لك هذه الفحوصات إذا كنت تعاني من أحد عوامل الخطورة التالية: ارتفاع ضغط الدم، أو تاريخ من الإصابة بمستويات كوليسترول ودهون ثلاثية غير طبيعية (فرط شحميات الدم)، أو السمنة، أو تاريخ من الإصابة بارتفاع نسبة السكر في الدم. كما يُتاح تغطية هذه الاختبارات إذا كان لديك عاملان أو أكثر مما يلي: إذا كنت تبلغ 65 عامًا أو أكثر أو إذا كانت لديك زيادة في الوزن أو كان لديك تاريخ عائلي للإصابة بمرض السكري (الأباء أو الأخوة أو الأخوات) أو كان لديك تاريخ مرضي للإصابة بسكر الحمل (ارتفاع نسبة السكر في الدم أثناء الحمل) أو إذا قمتِ بولادة طفل يزيد وزنه عن 9 أرطال. بناءً على نتائج تلك الفحوصات، فقد تكون مؤهلاً لأكثر من فحصين سنويًا. تحدث مع طبيبك للحصول على المزيد من المعلومات.

هل تعلم أن برنامج التأمين الصحي Medicare يغطي خدمات الرعاية الصحية الوقائية هذه؟ (يتبع)

التدريب على الإدارة الذاتية لمرض السكري

يساعد هذا التدريب في تعليمك كيفية التعامل مع مرض السكري وإدارته. قد يتضمن هذا التدريب نصائح حول تناول الغذاء الصحي والبقاء نشطاً ومراقبة مستوى السكر في الدم وتناول الأدوية وتقليل المخاطر. يغطي برنامج Medicare هذا التدريب للأشخاص المصابين بداء السكري ولديهم أمرًا خطياً من الطبيب أو مقدم رعاية صحية آخر.

لقاح التطعيم ضد فيروس الأنفلونزا

تساعد تلك اللقاحات في التطعيم ضد الأنفلونزا أو ضد فيروس الأنفلونزا. تغطي خطة برنامج Medicare هذه اللقاحات لمرة واحدة في موسم الإنفلونزا.

اختبارات الجلوكوما

تساعد هذه الفحوصات في الكشف عن أمراض جلوكوما العين. يغطي برنامج Medicare إجراء هذه الاختبارات مرة كل 12 شهرًا للأفراد المعرضين لخطر الإصابة بالجلوكوما.

لقاحات التطعيم ضد التهاب الكبد الوبائي ب

تساعد مجموعة هذه اللقاحات في حماية الأشخاص من الإصابة بفيروس التهاب الكبد الوبائي B. ويغطي برنامج Medicare هذه اللقاحات للأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بفيروس التهاب الكبد الوبائي B بدرجة متوسطة أو عالية.

فحص عدوى فيروس التهاب الكبد الوبائي (HBV) B

يغطي برنامج Medicare فحوصات الإصابة بفيروس التهاب الكبد الوبائي ب للأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بفيروس التهاب الكبد الوبائي ب بدرجة عالية أو إذا كنت حاملاً. لن يغطي برنامج Medicare هذه الفحوصات إلا إذا طلبها مقدم الرعاية الأولية. تُغطى فحوصات الكشف عن الإصابة بفيروس التهاب الكبد الوبائي ب سنوياً بالنسبة للأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بفيروس التهاب الكبد الوبائي ب بدرجة عالية على نحو مستمر ولا يتلقون أي تطعيم ضده. كما يغطي Medicare هذه الفحوصات للسيدات الحوامل في أول زيارة بعد الحمل، لكل حمل، وفي وقت الولادة بالنسبة لتلك السيدات اللواتي لديهن عوامل خطر جديدة أو مستمرة، وفي أول زيارة بعد الحمل بالنسبة لحالات الحمل اللاحقة، حتى وإن حصلت السيدة على لقاح فيروس التهاب الكبد الوبائي ب أو كانت نتائج فحص الإصابة بفيروس التهاب الكبد الوبائي ب سلبية.

فحوصات الكشف عن التهاب الكبد الوبائي ج

يغطي Medicare إجراء فحص للكشف عن التهاب الكبد الوبائي ج لمرة واحدة لمواليد الفترة ما بين 1945 و1965. كما يغطي برنامج Medicare إعادة الفحص سنوياً لبعض الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بشكل مرتفع والذين يستمرون في سلوك يزيد من خطر الإصابة. يصنف الأفراد على أنهم عرضة لخطر الإصابة بدرجة عالية إذا توفر فيهم واحدًا من الشروط التالية على الأقل: تاريخ مرضي حالي أو سابق لاستخدام المخدرات التي تُعطى بالحقن بشكل غير مشروع، أو الذين أُجري لهم نقل دم قبل عام 1992.

فحوصات فيروس نقص المناعة البشرية (HIV)

يغطي برنامج Medicare فحوصات الكشف عن فيروس نقص المناعة البشرية (HIV) إذا طلبت ذلك، وكان عمرك ما بين 15-65 عامًا ولست معرضاً للإصابة، أو إن كان عمرك أقل من 15 عامًا أو أكثر من 65 عامًا وكنت في خطر متزايد. يغطي برنامج Medicare إجراء هذا الاختبار مرة كل 12 شهرًا، أو حتى ثلاث مرات أثناء الحمل.

فحص الكشف عن سرطان الرئة

يغطي برنامج Medicare فحصاً للكشف عن سرطان الرئة باستخدام التصوير المقطعي المحوسب بجرعة منخفضة مرة واحدة سنويًا إذا استوفيت جميع الشروط التالية: إن كنت تبلغ من العمر 55-77 عامًا، وليست لديك علامات أو أعراض لسرطان الرئة (بدون أعراض)، أو أنك مدخن حاليًا أو أقلعت عن التدخين خلال الـ 15 عامًا الماضية، أو كان لديك تاريخ لتدخين التبغ لا يقل عن 30 سنة "سنوات تدخين العلب" (بمتوسط علبة واحدة (20 سيجارة) يوميًا لمدة 30 عامًا)، وكان لديك أمر كتابي من طبيبك قبل إجراء فحصك الأول لسرطان الرئة، ستحتاج إلى تحديد موعد مع طبيبك لمناقشة مخاطر إجراء هذا الفحص وفوائده. يمكنك أنت والطبيب المعالج اتخاذ قرار بشأن كون الفحص هو الخيار الأمثل بالنسبة لك.

فحوصات الماموجرام (فحوصات تشخيص الإصابة بسرطان الثدي)

يغطي برنامج Medicare إجراء فحص الماموجرام مرة واحدة كل 12 شهرًا للسيدات البالغات 40 عامًا فأكثر. كما يغطي برنامج Medicare فحصاً سنويًا أساسيًا لسرطان الثدي للنساء بين 35-39.

خدمات العلاج بالتغذية الطبية

قد تغطي خطة برنامج Medicare العلاج بالتغذية الطبية وبعض الخدمات ذات الصلة إذا كنت مصابًا بمرض السكري أو أمراض الكلى، أو كنت قد خضعت لجراحة زرع الكلى خلال السنة وتلاثين شهرًا الماضية، وقام طبيبك أو ممارس مؤهل آخر ليس بطبيب بإحالتك للحصول على هذه الخدمة.

برنامج الوقاية من السكري التابع لبرنامج Medicare

إذا كنت مشتركًا في خدمات الجزء B "ب" من خطة برنامج Medicare وكنت مصابًا بمرض السكري وتستوفي المعايير الأخرى، فسيقوم برنامج Medicare بتغطية أحد برامج تغيير السلوك الصحي المثبتة مرة واحدة في العمر لمساعدتك على وقاية نفسك من الإصابة بمرض السكري من النوع 2. يبدأ البرنامج بعدد 16 جلسة أساسية على الأقل يتم تقديمها للمشاركين بشكل جماعي خلال مدة 6 أشهر. بعد الانتهاء من الجلسات الأساسية، قد تصبح مؤهلاً للحصول على جلسات شهرية إضافية والتي ستساعدك في اتباع عادات صحية.

هل تعلم أن برنامج التأمين الصحي Medicare يغطي خدمات الرعاية الصحية الوقائية هذه؟ (يتبع)

فحص السمنة والإرشاد

إذا كان مؤشر كتلة جسمك (BMI) يساوي 30 أو أكثر، فسيغطي برنامج Medicare جلسات العلاج السلوكي لمساعدتك على فقدان الوزن. يمكن أن يغطي Medicare هذه الإستشارة إذا كنت تحصل عليها في إطار الرعاية الطبية الأولية (كما في حال الحصول عليها في عيادة الطبيب) حيث يمكن تنسيقها مع خطتك الوقائية المخصصة لك والرعاية الأخرى التي تحصل عليها.

إختبار عنق الرحم وفحص الحوض (ويشمل فحوصات الثدي)

تُجرى هذه الفحوصات والاختبارات للكشف عن الأورام السرطانية الموجودة في عنق الرحم والمهبل. يُغطي برنامج Medicare هذه الاختبارات والفحوصات كل 24 شهرًا لجميع النساء ومرة كل 12 شهرًا للنساء المعرضات إلى حد كبير لخطر الإصابة بهذه الأمراض. تغطي أيضًا خطة برنامج Medicare اختبارات مرض فيروس الورم الحليمي البشري (HPV) (عند إجرائها مع اختبار كشف سرطان عنق الرحم) مرة كل 5 سنوات إذا كان عُمرك ما بين 30-65 عامًا دون وجود أعراض لفيروس الورم الحليمي البشري.

لقاحات المكورات الرئوية

يغطي برنامج Medicare لقاح المكورات الرئوية لوقايتك من عدوى المكورات الرئوية (مثل أنواع معينة من الالتهاب الرئوي). كما يغطي Medicare كذلك لقاحاً ثانياً مختلفاً إذا تم إعطاء اللقاح مرة أخرى بعد عام واحد (أو أكثر) من اللقاح الأول. تحدث إلى طبيبك أو مزود رعاية صحية آخر لمعرفة ما إذا كنت هذه اللقاحات مناسبة.

الزيارات الوقائية

زيارة وقائية "ترحيبية" من برنامج Medicare لمرة واحدة—يوفر لك برنامج Medicare زيارة للمراجعة الصحية و يوفر في الوقت ذاته التعليم و الإرشاد حول الخدمات الوقائية وتشمل أي فحوصات تشخيصية ولقاحات (تطعيمات) وإحالات لرعاية أخرى قد تحتاجها. يغطي برنامج Medicare هذه الزيارة في الاثني عشر شهرًا الأولى فقط من تغطية Medicare Part B الخاصة بك (التأمين الطبي).

زيارة "السلامة الصحية" السنوية—إن كنت قد اشتركت في خدمات Part B لمدة تزيد عن 12 شهرًا، فيحق لك الحصول على زيارة سلامة صحية سنوية لتطوير الخطة الوقائية الشخصية الخاصة بك أو تحديثها بناءً على وضعك الصحي الراهن وعوامل الخطورة لديك. يغطي برنامج Medicare هذه الزيارة مرة كل 12 شهرًا.

فحوصات الكشف عن سرطان البروستاتا

تتحقق هذه الفحوصات من وجود سرطان البروستاتا. يغطي برنامج Medicare فحص المستقيم الرقمي والاختبار المعلمي لمستضد البروستاتا النوعي (PSA) مرة واحدة كل 12 شهرًا للرجال الذين تتجاوز أعمارهم 50 عامًا (بدءاً من اليوم اللاحق لعيد ميلادك الخمسين).

هل تعلم أن برنامج التأمين الصحي Medicare يغطي خدمات الرعاية الصحية الوقائية هذه؟ (يتبع)

فحوصات عدوى الأمراض المنقولة جنسياً والنصح والإرشاد

يغطي برنامج Medicare فحوصات الكشف عن العدوى المنقولة جنسياً للكلاميديا والسيلان والزهري والتهاب الكبد الفيروسي ب. يغطي برنامج Medicare هذه الفحوصات للنساء الحوامل وبعض الأشخاص المعرضين لخطر متزايد للإصابة بالعدوى المنقولة جنسياً عندما يأمر طبيب الرعاية الأولية أو مقدم رعاية أولية آخر بإجراء الاختبارات. يغطي برنامج Medicare إجراء هذه الاختبارات مرة واحدة كل 12 شهراً أو في أوقات معينة أثناء الحمل. كما يغطي برنامج Medicare أيضاً تقديم جليستين فرديتين من جلسات الاستشارة السلوكية المكثفة بدرجة عالية لمدة تتراوح ما بين 20 إلى 30 دقيقة وجهاً لوجه كل عام للبالغين النشطين جنسياً المعرضين لخطر متزايد للإصابة بعدوى الأمراض المنقولة جنسياً. ويدعم برنامج Medicare تقديم هذه الجلسات الاستشارية فقط إذا ما قُدمت عن طريق مقدم الرعاية الصحية الأولية وحدثت في محيط الرعاية الأولية (كعيادة الطبيب). لا يُغطي برنامج Medicare الجلسات الاستشارية التي تُجرى داخل المستشفى كأن تكون في مرفق التمريض الماهر لعدم اعتبارها من المزايا الوقائية.

جلسات الاستشارة بخصوص الإقلاع عن التبغ

يغطي برنامج Medicare حتى 8 زيارات شخصية وجهاً لوجه خلال فترة 12 شهراً لجميع الأشخاص الذين يتعاطون التبغ. يجب أن يقوم الطبيب أو مزود رعاية صحية آخر بتقديم هذه الاستشارة.



ماستدفعه

سوف تحصل على العديد من الخدمات الوقائية بدون مقابل إذا ما حصلت عليها من طبيب مؤهل أو مقدم رعاية صحية آخر يقبل تكليفه بذلك. قد لا تفرض بعض خطط Medicare الصحية مبالغ قابلة للحسم أو مدفوعات مشتركة أو تأميناً مشتركاً لبعض الخدمات الوقائية التي يغطيها Medicare داخل الشبكة. اتصل بمسؤول الخطة أو المزايا مباشرة لمعرفة المزيد حول التكاليف. لمزيد من المعلومات حول خطط Medicare الصحية، قم بزيارة [Medicare.gov/sign-up-change-plans/different-types-medical-health-health-plans](https://www.Medicare.gov/sign-up-change-plans/different-types-medical-health-health-plans).

للمزيد من المعلومات

للمزيد من التفاصيل حول تغطية برنامج Medicare لهذه الخدمات الوقائية، بما في ذلك التكاليف الخاصة بك في خطة الرعاية الأصلية لبرنامج Medicare، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني [Medicare.gov/publications](https://www.Medicare.gov/publications) للاطلاع على كتيب "دليلك لخدمات برنامج Medicare الوقائية" أو طباعته. أو بدلاً من ذلك، اتصل على (1-800-633-4227) 1-800-MEDICARE واطلب نسخة من الكتيب. يستطيع مستخدموا الهاتف النصي الاتصال بالرقم 1-877-633-4227.

يمكنك أيضاً تسجيل الدخول (أو إنشاء) حسابك الآمن لدى Medicare على موقع [Medicare.gov](https://www.Medicare.gov) حيث يمكنك الاطلاع على قائمة بالخدمات الوقائية التي تتأهل لها في برنامج Medicare الأصلي. يمكنك أيضاً الحصول على معلومات شخصية أخرى من Medicare، وعرض مطالبات Medicare الخاصة بك، وطباعة نسخة من بطاقة Medicare الرسمية الخاصة بك، ودفع أقساط Medicare الشهرية الخاصة بك إذا حصلت على فاتورة من Medicare، والمزيد.

لديك الحق في الحصول على المعلومات الخاصة بـ Medicare بصيغة يسهل الوصول اليها مثل الطباعة بحروف كبيرة او بطريقة بربيل او كملف صوتي. لديك الحق أيضاً في تقديم شكوى إذا كنت تشعر أنك تعرضت لتفرقة. قم بزيارة [Medicare.gov/about-us/nondiscrimination/accessibility-nondiscrimination.html](https://www.medicare.gov/about-us/nondiscrimination/accessibility-nondiscrimination.html)، أو اتصل بالرقم (1-800-633-4227) 1-800-MEDICARE للحصول على المزيد من المعلومات. ويمكن لمستخدمي الهاتف النصي الاتصال بالرقم 1-877-633-4227.

تم إنتاج هذا المنتج على نفقة دافعي الضرائب في الولايات المتحدة.