



حافظ على بقائك بصحة جيدة مراكز خدمات الرعاية الصحية الوقائية التابعة لبرنامج

تُعد الوقاية من الأمراض والكشف المبكر عنها الطريقة الأهم والأسهل للحفاظ على صحتك. تمكّنك خدمات الوقاية من الأمراض والكشف المبكر عنها من البقاء معافى من أمراض معينة ورصد المشكلات الصحية مبكرًا حيث تعمل المعالجة على أفضل نحو. تحدث إلى طبيبك أو مقدم الرعاية الصحية الخاص بك لمعرفة الفحوصات أو الخدمات الأخرى التي قد تحتاجها، كما هو موضح أدناه، وعدد مرات احتياجك إلى هذه الفحوصات لتظل في حالة صحية جيدة. إذا كنت مشتركًا في الخدمة الواردة في الجزء B «ب» من خطة برنامج Medicare، يمكنك حينئذ الحصول على العديد من خدمات الرعاية الصحية الوقائية بدون تكلفة.

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

فحص تمدد الأوعية الدموية الأبهرية البطني

الفحص لمرة واحدة بالموجات فوق الصوتية للأفراد المعرضين للإصابة. إذا كان لدى أسرتك تاريخ مرضي في تمدد الأوعية الدموية الأبهرية 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 في برنامج Medicare (ويشمل ذلك الحوامل) لتحديد الأفراد الذين يسرفون في تعاطي الكحول، ولكنهم غير مصنفين ضمن الأفراد المدمنين. إذا كانت فحوصاتك إيجابية، فيمكنك الحصول على أربع جلسات استشارية سنويًا (إذا كنت يقطًا وواعيًا خلال تلقى الاستشارة). يقوم طبيب رعاية أولية مؤهل 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 وإعطاء 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 المستقيمي في وقت مبكر حيث تعمل المعالجة على أفضل نحو. إذا كان عمرك 50 عام أو أكبر، أو إذا كنت معرضاً بصورة كبيرة لسرطان القولون المستقيمي، فإن برنامج Medicare يغطي واحداً أو أكثر من هذه الفحوصات: اختبار الدم الخفي (في البراز) والتنظير السيني المرن والتنظير الشعاعي للقولون 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 مخاطر إصابتك بهذا السرطان. يرجع قرار اختيار الفحص الذي تحتاجه لك وللطبيب المعالج.

فحوصات الإصابة بالاكْتئاب

يوفر برنامج Medicare فحص الإصابة بالاكْتئاب مرة واحدة سنوياً 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 عاماً أو أكثر أو إذا كانت لديك زيادة في الوزن أو كان لديك تاريخ عائلي للإصابة بمرض السكري (الآباء 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 سنوياً. 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 البرنامج نصائح حول تناول الغذاء الصحي والبقاء نشطاً ومراقبة مستوى السكر في الدم وتناول الأدوية وتقليل المخاطر. يجب أن تكون مصاباً بمرض السكري ولديك طلب خطي من طبيبك 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 تلك الفحوصات على اكتشاف أمراض جلوكوما العين. تغطي خطة برنامج Medicare إجراء هذه الاختبارات مرة كل 12 شهراً 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 عدوى فيروس التهاب الكبد الوبائي B إذا كنت معرضاً لخطر الإصابة بعدوى فيروس التهاب الكبد الوبائي B بدرجة عالية أو إذا كنت حاملاً. سوف يغطي برنامج Medicare هذه الفحوصات فقط إذا طلبت من قبل مقدم رعاية أولية. ويتم تغطية فحوصات عدوى فيروس التهاب الكبد الوبائي B على أساس سنوي فقط بالنسبة للأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بفيروس التهاب الكبد الوبائي B بدرجة عالية على نحو مستمر ولا يتلقون أي تطعيم ضده. وبالنسبة للسيدات الحوامل في أول زيارة بعد الحمل، لكل حمل، وفي وقت الولادة بالنسبة لهؤلاء اللاتي 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 B أو كانت نتائج فحص فيروس التهاب الكبد الوبائي B سلبية.

فحوصات التهاب الكبد الوبائي ج

يغطي برنامج Medicare إجراء فحص التهاب الكبد الوبائي ج لمرة واحدة لمواليد الفترة ما بين 1945 و1965. كما يغطي برنامج Medicare إعادة الفحص سنوياً لبعض الأشخاص المعرضين إلى خطر الإصابة بشكل مرتفع. يصنف الأفراد المشتركين في برنامج Medicare بكونهم 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 التعرض لنقل دم قبل عام 1992.

فحوصات فيروس نقص المناعة البشرية (HIV)

يغطي برنامج Medicare فحوصات فيروس نقص المناعة البشرية (HIV) إذا كان عمرك ما بين 15 إلى 65 سنة ولست معرضًا لخطر الإصابة به وتطلب الخضوع للفحص، أو كان عمرك أقل من 15 سنة أو أكبر من 65 سنة وكنت معرضًا لخطر الإصابة المتزايد وتطلب الخضوع للفحص. يغطي برنامج Medicare إجراء هذا الاختبار مرة كل 12 شهر، أو حتى ثلاث مرات أثناء الحمل.

اختبار فحص سرطان الرئة

يغطي برنامج Medicare فحص سرطان الرئة مع التصوير المقطعي المحوسب منخفض الجرعة الإشعاعية (LDCT) مرة واحدة سنويًا إذا انطبقت عليك جميع الشروط التالية: كان عمرك ما بين 55 إلى 77 عامًا، وكنت من المدخنين في الوقت الراهن أو كنت قد أفلعت عن التدخين خلال الخمس عشرة سنة الماضية، وكان لديك تاريخ من تدخين التبغ يشتمل على الأقل على 30 "عامًا من تدخين عُلب كاملة" (بمتوسط علبة واحدة يوميًا لمدة 30 عامًا)، وأن تكون قد حصلت على طلب خطي من طبيبك المعالج أو من ممارس مؤهل ليس بطبيب. 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 (فحص سرطان الثدي)

تغطي خطة برنامج Medicare إجراء فحص الماموجرام مرة واحدة كل 12 شهرًا لجميع السيدات البالغات 40 عامًا فأكثر. كما يغطي برنامج Medicare فحصًا 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 الستة وثلاثين 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، فستغطي خطة برنامج Medicare جلسات العلاج السلوكي لمساعدتك على فقدان الوزن. ويمكن تغطية هذه المشورة إذا كنت تحصل عليها في إطار الرعاية الطبية الأولية (كما في حالة الحصول عليها في عيادة الطبيب) حيث يمكن تنسيقها مع خطة رعاية وقائية مخصصة والرعاية الأخرى التي تحصل عليها.

إجراء اختبار كشف سرطان عنق الرحم وفحص الحوض (ويشمل كذلك فحص 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 عمرك ما بين 30-65 عامًا دون وجود أعراض لفيروس الورم الحليمي البشري.

لقاحات المكورات الرئوية

تغطي خطة برنامج Medicare لقاح المكورات الرئوية لوقايتك من عدوى المكورات الرئوية (مثل أنواع معينة من الالتهاب الرئوي). تغطي أيضًا خطة برنامج Medicare لقاح مختلف ثانٍ إذا تم إعطاء اللقاح مرة أخرى بعد عام واحد (أو أكثر) من اللقاح الأول. تحدث إلى طبيبك ومقدم الرعاية الصحية الخاص بك لمعرفة ما إذا كنت بحاجة لهذه اللقاحات.

الزيارات الوقائية

زيارة وقائية "ترحيبية" من برنامج Medicare لمرة واحدة—يوفر لك برنامج Medicare زيارة للمراجعة الصحية و يوفر في الوقت ذاته التعليم والإرشاد حول الخدمات الوقائية المقدمة من البرنامج، وتشمل الفحوصات المعينة واللقاحات (التطعيمات) والإحالة إلى مقدمي الرعاية الآخرين، إذا لزم الأمر. يغطي برنامج Medicare هذه الزيارة في الاثنى عشر شهرًا الأولى فقط من تغطية الجزء ب (التأمين الطبي).

زيارة "السلامة الصحية" السنوية—إن كنت قد اشتركت في خدمات الجزء B "ب" من خطة الرعاية الصحية 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

تساعدك هذه الفحوصات في الكشف عن سرطان البروستاتا. يغطي برنامج Medicare فحص المستقيم الرقمي والاختبار المعلمي لمستضد البروستاتا النوعي (PSA) مرة واحدة كل 12 شهرًا لجميع الذكور المشتركين في خطة برنامج Medicare الذين تتجاوز أعمارهم 50 عامًا (تبدأ التغطية في اليوم اللاحق لعامك 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 العدوى المنقولة جنسياً (STI) لمرض الكلاميديا والسيلان والزهري والالتهاب الكبدي الوبائي B. ويغطي برنامج Medicare إجراء هذه الفحوصات للنساء الحوامل المشتركات في خطة برنامج Medicare ولبعض الأشخاص المعرضين للخطر المتزايد للإصابة بعدوى الأمراض المنقولة جنسياً، وذلك عندما يُطلب إجراء هذه الفحوصات من قبل طبيب رعاية أولية أو مقدم رعاية أولية آخر. يغطي برنامج Medicare إجراء هذا الاختبار مرة كل 12 شهراً أو في أوقات معينة أثناء الحمل. ويغطي برنامج Medicare أيضاً تقديم جلستين 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 الإصابة بعدوى الأمراض المنقولة جنسياً (STIs) المتزايد. ويدعم برنامج Medicare تقديم هذه الجلسات الاستشارية فقط إذا قدمت عن طريق مقدم الرعاية الصحية الأولية وحدثت في جلسة رعاية طبية أساسية مثل عيادة الطبيب. لا تغطي الجلسات الاستشارية التي تُجرى داخل المستشفى ويتم تقديمها من أحد أفراد طاقم التمريض المدربين والمؤهلين ولا تعامل باعتبارها منفعة وقائية.

الإقلاع عن التدخين واستخدام التبغ (تقديم المشورة للتوقف عن التدخين أو استخدام منتجات التبغ)

يغطي برنامج Medicare حتى 8 زيارات شخصية وجهاً لوجه خلال فترة 12 شهراً. يحظى بالتغطية جميع الأشخاص المشتركين في خطة برنامج Medicare ويستخدمون التبغ. يجب توفير هذه الزيارات من قبل طبيب مؤهل أو مقدم رعاية آخر معتمد من برنامج Medicare.

ما الذي تدفعه

سوف تحصل على العديد من الخدمات الوقائية بدون مقابل إذا حصلت عليها من خلال طبيب مؤهل أو مقدم رعاية صحية آخر يمكنه قبول المبلغ المخصص من برنامج التأمين كأجر كامل. قد يتعين عليك دفع مبالغ الخصم أو المشاركة في التأمين أو المشاركة في السداد لبعض الخدمات الوقائية. تعتمد هذه المبالغ على نوع الخدمة التي تحتاجها وكذلك نوع خطة Medicare التي لديك.

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 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 التسجيل من خلال الموقع الإلكتروني MyMedicare.gov للوصول مباشرة إلى معلومات خدمات الرعاية الصحية الوقائية الخاصة بك- على مدار اليوم وطوال الأسبوع. يمكنك تتبع خدمات الرعاية الصحية الوقائية الخاصة بك والحصول على تقويم لمدة عامين بالاختبارات والفحوصات المغطاة ضمن خطة برنامج Medicare التي أنت مؤهل لها وطباعة تقريرك الشخصي "أثناء التنقل" لأخذه لموعدك المقبل مع الطبيب.



لديك الحق في الحصول على المعلومات الخاصة بـ Medicare بصيغة يسهل الوصول اليها مثل الطباعة بحروف كبيرة او بطريقة بربل 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.

مدفوع له من قبل وزارة الصحة والخدمات الانسانية (Department of Health & Human Services)