



حافظ على بقائك بصحة جيدة خدمات Medicare الوقائية

يُعد الحصول على خدمات الكشف المبكر عن الأمراض والوقاية منها طريقة سهلة ومهمة للحفاظ على صحتك. يمكنهم مساعدتك في الكشف المبكر عن المشكلات الصحية، وبالتالي يكون العلاج أفضل. 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.

التكلفة التي ستدفعها

ستحصل على العديد من الخدمات الوقائية بدون مقابل في حال حصلت عليها من خلال طبيب مؤهل أو مقدم رعاية صحية آخر يمكنه قبول المبلغ المخصص من برنامج التأمين كأجر كامل. المبلغ الذي يحدده التأمين كأجر كامل هو المبلغ المحدد الذي يتم الاتفاق عليه بين طبيبك أو مزود الخدمة أو مورد الخدمة الخاصين بك وبين Medicare بأن يتم قبوله كأجر كامل ويتم دفعه مباشرةً من برنامج Medicare، وهو المبلغ المخصص من برنامج Medicare ويقبله طبيبك أو مزود الخدمة أو مورد الخدمة الخاصين بك، حيث لا يتم تكبيدك أي فواتير تتجاوز المبلغ المقتطع ومبلغ المشاركة التأميني. في حال كان لديك خطة صحية من Medicare، فقد لا تفرض بعض الخطط خصومات أو مدفوعات مشتركة أو تأمين مشترك لبعض الخدمات الوقائية التي يغطيها برنامج Medicare داخل الشبكة. تواصل مباشرةً مع مسؤول الخطة أو المزايا الخاص بك لمعرفة المزيد حول تكاليفك. لمزيد من المعلومات حول خطط Medicare الصحية، تفضل [Medicare.gov/sign-up-change-plans/different-types-of-medicare-health-plans](https://www.Medicare.gov/sign-up-change-plans/different-types-of-medicare-health-plans).

مراكز خدمات الرعاية الصحية الوقائية التابعة لبرنامج Medicare:

فحص تمدد الأوعية الدموية الأبهرية البطني

الفحص لمرة واحدة بالموجات فوق الصوتية للأفراد المعرضين للإصابة. في حال 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.

مراكز خدمات الرعاية الصحية الوقائية التابعة لبرنامج Medicare: (تتمة)

فحص الإفراط في تعاطي الكحول و الحصول 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 يفتًا وواعيًا خلال تلقي 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 في حال كانت هناك ضرورة طبية) لأفراد معينين معرضين للإصابة بخطر هشاشة العظام.

أمراض القلب الوعائية (العلاج السلوكي)

سيغطي برنامج Medicare زيارة واحدة سنوية لطبيب الرعاية الأولية الخاص بك لمساعدتك في تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب الوعائية. وخلال هذه الزيارة، قد يناقش معك طبيبك استخدام الأسبرين (في حال كان ذلك مناسبًا)، وقياس ضغط دمك وإعطاءك نصائح للتأكد من أن تغذيتك جيدة.

فحوصات الأمراض القلبية الوعائية

اطلب من طبيبك أن يجري لك فحوصات الكوليسترول والدهون ومستويات الدهون الثلاثية ليساعدك في تحديد ما إذا كنت معرضًا لخطر الإصابة بنوبة قلبية أو سكتة دماغية. يُغطي برنامج Medicare هذه الزيارة مرة كل 5 شهرًا.

فحوصات سرطان عنق الرحم و المهبل

يُغطي برنامج Medicare الفحوصات و الاختبارات للكشف عن الأورام السرطانية الموجودة في عنق الرحم و المهبل. يمكن لكافة النساء المصابات ببرنامج Medicare إجراء هذه الاختبارات والامتحانات مرة كل 24 شهرًا، ويمكن للنساء المعرضات لخطر كبير الحصول عليها مرة كل 12 شهرًا. 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.

التنظير الشعاعي لسرطان القولون المستقيمي

تُساعد هذه الاختبارات في اكتشاف سرطان القولون المستقيمي في وقت مبكر حيث تعمل المعالجة على أفضل نحو. في حال كان عُمرك 45 عام أو أكبر، أو في حال كنت معرضًا بصورة كبيرة لسرطان القولون المستقيمي، فإن برنامج Medicare يغطي واحدًا 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 و الاختبارات على نوع الفحص ومستوى عرضتك للإصابة بهذا السرطان. ويرجع قرار اختيار الفحص الذي تحتاجه لك وللطبيب المعالج.

تقديم المشورة للوقاية من تعاطي التبغ و الأمراض التي يسببها التبغ

Medicare يغطي برنامج Medicare المشورة بشأن الإقلاع عن التدخين وتعاطي التبغ للأشخاص الذين يتعاطون التبغ. يغطي برنامج Medicare حتى 8 زيارات شخصية خلال فترة 12 شهر.

فحوصات الإصابة بالاكنتاب

يوفر برنامج Medicare فحص الإصابة بالاكنتاب 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 في حال لزم الأمر.

فحوصات مرض السكري

يغطي برنامج Medicare فحوصات مرض السكري أو ما قبل مرض السكري. تُتاح لك هذه الفحوصات في حال كنت تعاني من أحد عوامل الخطورة التالية: ارتفاع ضغط الدم أو تاريخ من الإصابة بمستويات كولسترول ودهون ثلاثية غير طبيعية (فرط شحميات الدم) أو السمنة أو تاريخ من الإصابة بارتفاع نسبة السكر في الدم. كما قد تكون عرضة لأثنين أو أكثر من عوامل المخاطر التالية: في حال كنت تبلغ 65 عامًا أو أكثر أو إذا كانت لديك زيادة في الوزن أو كان لديك تاريخ عائلي 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 قمت بولادة طفل يزيد وزنه عن 9 أرطال. بناءً على نتائج هذه الفحوصات قد تكون مؤهلاً لفحصين سنويًا.

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 نشطًا ومراقبة مستوى السكر في الدم وتناول الأدوية وتقليل المخاطر ينبغي أن تكون مصابًا بمرض السكري ولديك طلب خطي من طبيبك أو مقدم رعاية صحية آخر.

لقاح التطعيم ضد فيروس الأنفلونزا

تساعد هذه اللقاحات على منع الأنفلونزا أو فيروس الأنفلونزا تغطي خطة برنامج Medicare هذه اللقاحات لمرة واحدة في موسم الإنفلونزا.

اختبارات الزرق (الجلوكوما)

تساعد تلك الفحوصات على اكتشاف أمراض جلوكوما العين تغطي خطة برنامج Medicare إجراء هذه الاختبارات مرة كل 12 شهرًا للأفراد المعرضين لخطر الإصابة بالجلوكوما.

لقاحات التطعيم ضد التهاب الكبد الوبائي ب

تساعد مجموعة 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.

مراكز خدمات الرعاية الصحية الوقائية التابعة لبرنامج Medicare: (تتمة)

فحص عدوى فيروس التهاب الكبد الوبائي B (HBV)

يغطي برنامج Medicare فحوصات عدوى فيروس التهاب الكبد الوبائي B في حال كنت معرضًا لخطر الإصابة بعدوى فيروس التهاب الكبد الوبائي B بدرجة عالية أو إذا كنت حاملًا. سيغطي برنامج Medicare هذه الفحوصات فقط في حال 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. يصنف الأفراد المشتركون 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) في حال 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.

فحص التنظير الشعاعي لسرطان الرئة

يُغطي برنامج Medicare فحص سرطان الرئة مع التصوير المقطعي المحوسب منخفض الجرعة الإشعاعية مرة واحدة سنويًا في حال انطبقت عليك جميع الشروط التالية: كان عمرك ما بين 50 إلى 77 عامًا، وكنت من المدخنين في الوقت الراهن أو كنت قد أقلعت عن التدخين خلال الخمس عشرة سنة الماضية، وكان لديك تاريخ من تدخين التبغ يشتمل على الأقل على 20 "عامًا من تدخين عُلب كاملة" (بمتوسط علبة واحدة يوميًا لمدة 20 عامًا)، وأن تكون قد حصلت على طلب خطي من طبيبك المعالج أو من ممارس مؤهل ليس بطبيب. قبل إجراء أول فحص لسرطان الرئة، ستحتاج إلى تحديد موعد مع طبيبك لمناقشة الفوائد والمخاطر وتحديد ما إذا كان الفحص مناسبًا 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.

برنامج الوقاية من السكري التابع لبرنامج Medicare

في حال كنت مشتركًا في خدمات الجزء- وكنّت 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 بجلسات أساسية أسبوعية يتم تقديمها للمشاركين بشكل جماعي خلال مدة 6 أشهر. بمجرد الانتهاء من الجلسات الأساسية، سوف تحصل على 6 جلسات متابعة شهريًا لمتابعتك في الحفاظ على عادات صحية.

خدمات العلاج التغذوي الطبي

قد يغطي برنامج Medicare العلاج بالتغذية الطبية وبعض الخدمات ذات الصلة إذا ما كنت مصابًا بالسكري أو أمراض الكلى أو ان كنت قد خضعت لزرع الكلى خلال السنة وثلثين شهرًا الماضية، أو ان أرشدك طبيبك ومقدم خدمة الرعاية الطبية الخاصة بك لهذه لا بد أن تحصل على إحالة من قبل طبيب لهذه الخدمة/ الخدمات.

أمراض القلب الوعائية (العلاج السلوكي)

في حال كان مؤشر كتلة جسمك (BMI) يساوي 30 أو أكثر، فستغطي خطة برنامج Medicare جلسات العلاج السلوكي لمساعدتك على فقدان الوزن. يُغطي برنامج Medicare هذه الاستشارة في حال كان طبيب الرعاية الأولية مؤهل أو مقدم خدمات رعاية طبية أولية آخر في مكان الرعاية الأولية (مثل عيادة طبيب)، حيث يمكنهم تنسيق خطة الوقاية الشخصية الخاصة بك مع رعايتك الأخرى.

لقاحات المكورات الرئوية

يغطي برنامج Medicare إعطاء تلك اللقاحات للوقاية من عدوى المكورات الرئوية (مثل أنواع معينة من الالتهاب الرئوي). يغطي برنامج Medicare حتى 3 زيارات شخصية خلال فترة 12 شهر. تحدث إلى طبيبك أو مزود الرعاية الصحية الآخر الخاص بك لمعرفة ما إذا كنت بحاجة لهذه اللقاحات.

الزيارات الوقائية

الزيارة الوقائية لمرة واحدة "مرحبًا بك في Medicare" - يغطي برنامج Medicare مراجعة لتاريخك الطبي والاجتماعي المتعلق بصحتك، والتعليم و الاستشارة حول الخدمات الوقائية (مثل الفحوصات والحقن وتحويلات لرعاية اخرى ان تطلبت الحاجة). سيغطي Medicare هذه الزيارة ان حصلت عليها في الاثني عشر شهرا الاولى من حصولك على Part B.

"الزيارات الصحية السنوية" - في حال كنت تدرج ضمن Part B من خطة الرعاية الصحية لمدة تزيد عن 12 شهر، فيحق لك الحصول على "زيارة صحية" سنوية لتقوم للوقوف على الخطة الوقائية الشخصية الخاصة بك أو تحديثها بناءً على وضعك الصحي الراهن وعوامل الخطورة لديك. يغطي برنامج Medicare هذه الزيارة مرة كل 12 شهر. زيارة "العافية" السنوية ليست فحصًا جسديًا.

مراكز خدمات الرعاية الصحية الوقائية التابعة لبرنامج Medicare: (تتمة)

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).

فحوصات عدوى الأمراض المنقولة جنسيًا والنصح والإرشاد

يغطي برنامج Medicare فحوصات العدوى المنقولة جنسيًا لمرض الكلاميديا والسيلان والزهري والالتهاب الكبدي الوبائي ب. ويتيح برنامج Medicare إجراء هذه الفحوصات لعضوات برنامج Medicare الحوامل و/أو لحالات معينة يزيد فيها خطر الإصابة بعدوى الأمراض المنقولة جنسيًا، وذلك عندما يوجه لإجراء هذه الفحوصات مقدم الرعاية الأولية. يقوم طبيب رعاية أولية مؤهل أو أي من مقدمي خدمات الرعاية الطبية الأولية بتقديم الاستشارة في جلسة الرعاية الأولية. يغطي برنامج Medicare هذه الزيارة مرة كل 12 شهر أو في أوقات معينة أثناء الحمل. قد تكون مؤهلاً للحصول على فحصين لمرض السكري في كل عام. ويدعم برنامج Medicare تقديم هذه الجلسات الاستشارية فقط إذا ما قدمت عن طريق مقدم رعاية صحية أولية مؤهل من Medicare وحدثت في محيط الرعاية الأولية (مثل عيادة الطبيب). لن يغطي برنامج Medicare الاستشارة كخدمة وقائية في مكان للمرضى الداخليين (مثل منشأة تريض ماهرة).



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 تواصل على الرقم: (1-800-633-4227) 1-800-MEDICARE واطلب نسخة من الكتيب. يمكن لمستخدمي الهاتف النصي (TTY) الاتصال على الرقم 1-877-486-2048.

يمكنك أيضًا تسجيل الدخول (أو إنشاء) حسابك الآمن في Medicare على الموقع الإلكتروني: [Medicare.gov](https://www.medicare.gov)، حيث يمكنك الاطلاع على قائمة بالخدمات الوقائية التي تكون مؤهلاً للحصول عليها في برنامج Medicare الأصلي. من خلال حسابك، يمكنك أيضًا الحصول على معلومات Medicare شخصية أخرى، وعرض مطالبات Medicare الخاصة بك، وطباعة نسخة من بطاقة Medicare الرسمية الخاصة بك، ودفع أقساط Medicare الخاصة بك حفي حال صلت على فاتورة من Medicare وغيرهم المزيد.

يحق لك الحصول على المعلومات الخاصة باشتراكك في برنامج Medicare بصيغة يسهل الوصول، اليها مثل الطباعة بحروف كبيرة أو بطريقة برايل أو في تنسيق ملف صوتي. يحق لك أيضًا تقديم شكوى إذا شعرت بأنك تعرضت للتمييز. تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني: [accessibility-nondiscrimination.html](https://www.medicare.gov/about-us/nondiscrimination/accessibility-nondiscrimination.html) ، أو اتصل على الرقم (1-800-633-4227) 1-800-MEDICARE لمزيد من المعلومات. يمكن لمستخدمي الهاتف النصي (TTY) الاتصال على الرقم 1-877-486-2048.

This product was produced at U.S. taxpayer expense.