

# تغطية برنامج Medicare لمستلزمات مرض السكري وخدماته وبرامج الوقاية منه

CENTERS FOR MEDICARE & MEDICAID SERVICES

يحتوي هذا الكتيب الحكومي الرسمي على  
معلومات هامة بشأن:

- مالذي تغطيه؟
- نصائح هامة لبقائك صحيا
- أين تحصل على المزيد من المعلومات



crossing  
and partly < diab  
DI<sup>-1</sup> + base, basis  
**di•a•be•tes** (dī'  
marked by e

# المحتويات

4	المقدمة
5	القسم 1 : لمحة عن تغطية Medicare لمرض السكري
9	القسم 2 : التجهيزات الخاصة بمرض السكري والتي يغطيها Part B من Medicare
10	تجهيزات ومعدات لاجراء فحص السكر في الدم لنفسك
13	مضخات الانسولين
13	الاحذية العلاجية و فرش الحذاء الداخلي
14	استبدال التجهيزات او المعدات الطبية المعمرة التالفة او الضائعة في حالات الكوارث او الطوارئ
15	القسم 3 : تغطية Part D من Medicare للسكري
16	الانسولين
16	العقاقير المضادة للسكري
16	تجهيزات لمرض السكري
16	للمزيد من المعلومات
17	القسم 4 : خدمات مرض السكري وفحوصاته التي يغطيها برنامج Medicare
18	فحوصات مرض السكري
18	برنامج الوقاية من السكري التابع لبرنامج Medicare
19	التدريب على الإدارة الذاتية لمرض السكري
22	خدمات التغذية العلاجية الطبية
23	فحوصات و علاج القدم
23	فحوصات الهيموغلوبين A1c
23	اختبارات الجلوكوما (ارتفاع ضغط العين)
24	(لقاحات) تطعيمات الانفلونزا و المكورات الرئوية
24	الزيارة الوقائية "اهلا بك في Medicare"
24	الزيارة السنوية "للاطمئنان على الصحة"
24	خدمات وتجهيزات لا يغطيها Medicare
25	القسم 5 : نصائح ومعلومات هامة
26	نصائح تساعدك في السيطرة على السكري
27	أرقام الهواتف والمواقع الإلكترونية

تصف المعلومات الواردة في هذا الكتيب برنامج Medicare في الوقت الذي تم فيه طباعة هذا الكتيب. قد تظهر تغييرات بعد الطباعة. تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني Medicare.gov, أو اتصل على الرقم 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227) للاطلاع على أحدث المعلومات. يستطيع مستخدموا الهاتف النصي الاتصال بالرقم 1-877-486-2048.

## المقدمة



يوضح هذا الكتيب تغطية Medicare لتجهيزات وخدمات السكري في Medicare الاصيلي (Original Medicare) مع (Part D) لتغطية العقاقير المقررة بوصفة طبية في Medicare.

تغطية برنامج Medicare الاصلية هي تغطية للرسوم المستحقة مقابل الخدمات المنفصلة. وتقوم الحكومة عادةً بدفع مقابل خدمات الميزات المتضمنة في الجزء "أ" (تأمين المستشفيات) و/أو الجزء "ب" (التأمين الطبي) من خطة برنامج Medicare خاصتك إلى مزودي خدمات الرعاية الصحية الخاصين بك مباشرةً.

إن كان لديك تأمين اخر مكمل لـ Medicare الاصيلي كبوليصة تأمين Medicare التكميلي (Medigap) فقد تدفع بعض تكاليف الخدمات المذكورة في هذا الكتيب. للمزيد من المعلومات فم بالاتصال بمدير مزايا خطتك.

إن كانت لديك خطة Medicare Advantage Plan (مثل PPO او HMO) او خطة صحية اخرى من Medicare فيجب ان تعطيك خطتك على الاقل نفس التغطية التي يعطيها Medicare الاصيلي الا انه قد يكون لها قوانين مختلفة. قد تختلف تكاليفك وحقوقك وحماياتك وخيارات اماكن حصولك على الرعاية ان كنت ضمن احدي هذه الخطط. كما وقد تحصل على مزايا اضافية. اطع على مواد خطتك، أو اتصل بمزود خطتك للحصول على المزيد من المعلومات.

### قد يكون من المفيد فهم هذه الشروط عند قراءة هذا الكتيب:

**التأمين المشترك Coinsurance:** وهو مبلغ قد تُطالب بدفعه كونه حصتك من التكلفة مقابل الخدمات بعد دفعك لاي مبالغ خصم. وعادةً ما يكون مبلغ التأمين المشترك هو مبلغ نسبي (على سبيل المثال، 20% من إجمالي التكلفة).

**المشاركة في السداد Copayment:** وهو مبلغ قد تُطالب بدفعه لكونه حصتك من التكلفة مقابل تجهيزات او خدمة طبية كأن تكون زيارة لطبيب او زيارة كمريض خارجي لمستشفى او عقاقير الوصفات الطبية. وعادة ماتكون المشاركة في السداد عن طريق مبلغ محدد بدلا من النسبة المؤية. وكمثال فقد تدفع \$10 او \$20 مقابل زيارة الطبيب او الوصفة الطبية.

**مبلغ الخصم Deductible:** وهو المبلغ الذي يجب ان تدفعه مقابل الرعاية الصحية او وصفات الادوية قبل أن يبدأ Medicare الاصيلي او خطة العقاقير المقررة بوصفة طبية خاصتك او تأمينك الاخر بالدفع.

**المبلغ الذي أقره Medicare:** هو المبلغ الذي من الممكن دفعه للطبيب او مزود الخدمة الذي يقبل بالمبلغ الذي يحدده التأمين كأجر كامل في Medicare الاصيلي. وقد يكون هذا أقل من المبلغ الفعلي الذي يتقاضاه طبيب أو مزود خدمة ما. ويدفع في هذه الحالة برنامج Medicare جزءاً من هذا المبلغ بينما تكون أنت مسؤولاً عن دفع الفارق.

# لمحة عن تغطية Medicare لمرض السُّكري

# 1

**يوفر** الرسم البياني في الصفحات 6-8 نظرة عامة سريعة حول بعض خدمات مرض السُّكري ومستلزماته التي تغطيها خدمات الجزء "ب" (التأمين الطبي) والجزء "د" (تغطية أدوات الوصفات الطبية) من خطة برنامج Medicare. و بصورة عامة فإن الجزء "ب" يغطي الخدمات التي قد تؤثر على الأشخاص المُصابين بمرض السُّكري. كما يغطي Part B بعض الخدمات الوقائية للناس المعرضين للإصابة بالسُّكري. يجب أن تكون مشمولاً بتغطية خدمات الجزء "ب" للحصول على الخدمات والمستلزمات التي يغطيها الجزء "ب". وتغطي خدمات الجزء "د" مستلزمات مرض السُّكري المستخدمة لحقن الإنسولين أو استنشاقه. ويجب أن تكون مشمولاً بخطة أدوية في برنامج Medicare للحصول على تغطية للمستلزمات بموجب الخدمات التي يغطيها الجزء "د".

يمكنك أيضاً زيارة [Medicare.gov/what-medicare-covers](https://www.Medicare.gov/what-medicare-covers) للاطلاع على المعلومات الواردة في المخطط.

التجهيز/ الخدمة	مالذي تغطيه؟	ما الذي تدفعه
العقاقير المضادة للسكري انظر الى الصفحة رقم 16	يغطي Part D مضادات السكري للحفاظ على سكر الدم (الكلوكوز).	مشاركة التأمين او مشاركة الدفعات قد ينطبق الامر كذلك على خصم Part D
فحوصات مرض السكري انظر الى الصفحة رقم 18	يغطي Part B هذه الفحوصات ان قرر طبيبك بأنك معرض للإصابة بالسكري. قد تكون مؤهلاً للحصول على فحصين لمرض السكري في كل عام.	لن تدفع مبالغ المشاركة في التأمين او المشاركة في السداد او خصم Part B بصورة عامة، 20% من المبلغ المخصص من برنامج Medicare بعد دفع المبلغ المقتطع لخدمات الجزء "ب" مقابل زيارة الطبيب.
برنامج الوقاية من مرض السكري التابع لبرنامج Medicare انظر الى الصفحة رقم 18-19	تغطي خدمات Part B برنامجاً لتغيير السلوك إلى سلوك صحي مرة واحدة في العمر لمساعدتك على وقاية نفسك من مرض السكري.	ا تدفع أي شيء مقابل هذه الخدمات إذا كنت مؤهلاً
التدريب على الإدارة الذاتية لمرض السكري انظر الى الصفحات 19-22	غطي خدمات Part B تدريب الإدارة الذاتية لمرض السكري خارج المرافق الطبية لتعليمك الكيفية التي يمكنك بها التعامل مع مرض السكري وإدارته. يجب أن تكون مصاباً بمرض السكري وبحوزتك أمر خطي من طبيبك أو مزود رعاية صحية آخر مؤهل يعالجك من مرض السكري.	20% من المبلغ الذي يُقره Medicare بعد الخصم السنوي للجزء ب
معدات مرض السكري ومستلزماته انظر الى الصفحة رقم 10	تغطي خدمات Part B أجهزة القياس المستخدمة في اختبار الجلوكوز أو سكر الدم ومضخات تسريب الأنسولين في الدم، إذا لزم الأمر، لإدارة أخذ الأنسولين والمستلزمات ذات الصلة والملحقات الخاصة بهذه المعدات، بما في ذلك أجهزة اختبار السكر، والمشارط المدببة، ومستشعرات الجلوكوز، والأنابيب، والأنسولين.	20% من المبلغ الذي يُقره Medicare بعد الخصم السنوي للجزء ب
تجهيزات لمرض السكري انظر الى الصفحة رقم 16	تغطي خدمات Part D مستلزمات طبية معينة لازمة لأخذ الأنسولين، بما في ذلك السرنجات والإبر ومسحات الكحول والشاش وأجهزة الأنسولين المستنشقة.	مشاركة التأمين او مشاركة الدفعات قد ينطبق الامر كذلك على خصم Part D

التجهيز/ الخدمة	مالذي تغطيه؟	ما الذي تدفعه
حقن المكورات الرئوية و الانفلونزا انظر الى الصفحة رقم 24	لقاح الانفلونزا- للمساعدة في الوقاية من الإنفلونزا أو فيروس البرد. تُغطي خدمات الجزء "ب" عادةً لقاح الإنفلونزا مرة واحدة فقط خلال موسم التعرض للإنفلونزا خلال الخريف أو الشتاء .  لقاح المكورات الرئوية - تغطي خدمات الجزء "ب" هذا اللقاح للمساعدة في الوقاية من حالات عدوى المكورات الرئوية (مثل أنواع معينة من الالتهاب الرئوي).	ان وافق طبيبك او مزود الخدمة على القبول بمدفوعاتنا فلن تدفع اي مبالغ للمشاركة في السداد او مشاركة التأمين او مبالغ خصومات.
فحوصات و علاج القدم انظر الى الصفحة رقم 23	يغطي Part B فحصا للقدم كل 6 اشهر للأشخاص المصابين باعتلال عصبي سكري وخسارة في الاحساس الوقائي ماداموا لم يروا اخصائي في رعاية القدم لسبب اخر بين الزيارات.	20% من المبلغ الذي يُقره Medicare بعد الخصم السنوي للجزء ب
اختبارات الجلوكوما (ارتفاع ضغط العين) انظر الى الصفحة رقم 23	يغطي Part B إجراء هذا الاختبار مرة كل 12 شهراً للأفراد المعرضين لخطر الإصابة العالي بالجلوكوما. قد تجرى الفحوصات من قبل طبيب عيون مخول بصورة قانونية من قبل الولاية.	20% من المبلغ الذي يُقره Medicare بعد الخصم السنوي للجزء ب
الانسولين انظر الى الصفحة رقم 16	تغطي خدمات Part D الأنسولين الذي لا يتم أخذه عن طريق مضخة أنسولين.	مشاركة التأمين او مشاركة الدفعات قد ينطبق الامر كذلك على خصم Part D

التجهيز/ الخدمة	مالذي تغطيه؟	ما الذي تدفعه
مضخات الانسولين انظر الى الصفحة رقم 13	تُغطي خدمات Part B مضخات الأنسولين الخارجية المعمرة و الأنسولين المستخدم من خلال معدات طبية معمرة لأولئك الذين تنطبق عليهم شروط معينة.	20% من المبلغ الذي يُقره Medicare بعد الخصم السنوي للجزء ب
خدمات التغذية العلاجية الطبية انظر الى الصفحة رقم 23-22	قد يغطي Part B العلاج بالتغذية الطبية (MNT) وخدمات معينة اخرى ذات صلة ان كنت مصابا بالسكري او امراض الكلى. يجب أن يُحيلك طبيبك أو مزود رعاية صحية آخر الى خدمات التغذية العلاجية الطبية (MNT).	ان قبل طبيبك او موفر الرعاية الصحية خاصتك بما يدفعه التأمين فلن يتوجب عليك دفع مبالغ المشاركة في التأمين او المشاركة في السداد او مبالغ الخصم لـ Part B.
الاحذية العلاجية و فرش الحذاء الداخلي انظر الى الصفحة رقم 13	يغطي Part B الاحذية العلاجية او الفرش الداخلي للحذاء للأشخاص المصابين بالسكري او الذين لديهم حالات مرضية شديدة في اقدمهم بسبب السكري.	20% من المبلغ الذي يُقره Medicare بعد الخصم السنوي للجزء ب
”الزيارة الوقائية” اهلا بك في Medicare انظر الى الصفحة رقم 24	خلال أول 2 شهراً من الحصول على خدمات Part B، يوفر لك برنامج Medicare زيارة للفحص الصحي و يوفر في الوقت ذاته التثقيف و الإرشاد حول الخدمات الوقائية، بما في ذلك بعض الفحوصات، واللقاحات، والإحالات إلى مقدمي الرعاية الآخرين للحصول على أنواع الرعاية الأخرى، إذا لزم الأمر.	ان قبل طبيبك او موفر الرعاية الصحية خاصتك بما يدفعه التأمين فلن يتوجب عليك دفع مبالغ المشاركة في التأمين او المشاركة في السداد او مبالغ الخصم لـ Part B.
الزيارة السنوية ”للاطمئنان على الصحة” انظر الى الصفحة رقم 24	ان مضى على امتلاكك لـ Part B اكثر من 12 شهرا فبإمكانك الحصول على الزيارة السنوية للاطمئنان على الصحة لتطوير او تحديث خطة وقائية خاصة بك استنادا الى عوامل الخطورة او وضعك الصحي الحالي.	ان وافق طبيبك او موفر الرعاية الصحية خاصتك على قبول ما يدفعه التأمين فلن تقوم بدفع اي من مبالغ مشاركة التأمين او المشاركة في السداد او خصم Part B إذا كنت تحظى بخدمة الزيارة السنوية ”للاطمئنان على الصحة”، فسيكون عليك الانتظار مدة 12 شهراً قبل أن تستطيع الحصول على خدمة الزيارة السنوية ”للاطمئنان على الصحة”.

## التجهيزات الخاصة بمرض السُّكري والتي يغطيها Part B من Medicare



**يقدم** هذا الجزء المعلومات عن Part B من Medicare (التأمين الطبي) وتغطيته لتجهيزات السُّكري يغطي Medicare تجهيزات معينة ان كنت مصابا بمرض السُّكري ولديك Part B. تشمل هذه التجهيزات المغطاة:

- تجهيزات ومعدات الفحص الذاتي لمرض السُّكري  
انظر الى الصفحات 10-12.
- مضخات الانسولين. انظر الى الصفحة رقم 13.
- الاحذية العلاجية و الفرش الداخلي للحذاء. انظر الى الصفحات 13-14.

## تجهيزات ومعدات لاجراء فحص السكر في الدم لنفسك

تُغطى معدات وتجهيزات الفحص الذاتي لسُكر الدم (الذي يُدعى كذلك بـغلوكوز الدم) كمعدات طبية معمرة لجميع أولئك الذين لديهم Part B من Medicare والمصابين بالسكري حتى وان لم تكن تستخدم الانسولين.

تشمل تجهيزات الفحص الذاتي:

- مراقبات سكر الدم
  - اشرطة اختبار سكر الدم
  - اجهزة الوخز والمشارط المدببة
  - حلول للسيطرة على الغلوكوز للتحقق من دقة معدات الفحص و شرائط الفحص
- يغطي Part B نفس نوع تجهيزات فحص سكر الدم للأشخاص المصابين بالسكري سواء كانوا يستخدمون الانسولين ام لا. على اي حال، فان كمية التجهيزات المُغطاة متباينة.
- ان قال طبيبك بانها ضرورية طبيا، فسيسمح لك Medicare بالحصول على شرائط اختبار ومشارط مدببة إضافية. تعني عبارة "ضروري طبيا" بأن الخدمات او التجهيزات ضرورية لتشخيص او علاج حالتك الطبية و بأنه ينطبق عليها معايير الممارسة الطبية. قد تكون بحاجة لتسجيل العدد الفعلي للمرات التي تقوم فيها بفحص نفسك.

يُغطي أيضاً برنامج Medicare أجهزة قياس الجلوكوز العلاجية المستمرة (CGMs) المعتمدة للاستخدام بدلاً من أجهزة قياس السكر في الدم لاتخاذ قرارات معالجة مرض السكري (مثل، التغييرات في جرعة الأنسولين) والمستلزمات ذات الصلة. في حال استخدامك الأنسولين وتتطلب منك الأمر تعديلات متكررة على نظام الأنسولين الخاص بك/جرعتك، قد يتم تغطية فحوصات مراقبة سكر الدم العلاجية المستمرة (CGMs) إذا قرر طبيبك أنك تستوفي جميع متطلبات تغطية برنامج Medicare، بما في ذلك الحاجة إلى فحص السكر في الدم بشكل متكرر (أربع مرات أو أكثر في اليوم) والحاجة إلى استخدام إما مضخة الأنسولين أو الحصول على ثلاث حقن إنسولين أو أكثر في اليوم.

إذا كانت لديك أي استفسارات بخصوص تجهيزات السكري، يمكنك الاتصال على الرقم

الاتصال على الرقم: 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227). ينبغي على مستخدمي الهاتف نصي TTY

الاتصال على الرقم: 1-877-486-2048.

## تجهيزات ومعدات الفحص الذاتي لمرض السكري (تابع)

مالذي احتاجه من طبيبي حتى احصل على هذه التجهيزات المُغطاة؟

سيغطي Medicare معدات و تجهيزات الفحص الذاتي للسكري فقط في حال حصولك على وصفة طبية من طبيبك. ينبغي ان تذكر الوصفة الطبية:

- فيما اذا كنت مصابا بالسكري.
- نوع مراقب سكر الدم الذي تحتاجه ولم تحتاجه. (ان كنت بحاجة لمراقب خاص بسبب مشاكل النظر، يجب ان يوضح طبيبك ذلك).
- فيما اذا كنت تستخدم الانسولين.
- عدد المرات التي ينبغي عليك فيها فحص السكر في دمك.
- عدد اشربة الاختبار والمشارط المدببة التي تحتاجها في الشهر الواحد.

أين يمكنني الحصول على هذه التجهيزات؟

- بإمكانك عمل طلبية واستلام تجهيزاتك في صيدليتك.
- بإمكانك طلب تجهيزاتك من مجهز معدات طبية. و بصورة عامة فان "المجهز" هو اي شركة او شخص او وكالة تعطيك خدمة او مادة طبية فيما عدا الحالات التي تكون فيها مريضا داخليا في مستشفى او في مرفق التمريض الماهر. ان حصلت على تجهيزاتك بهذه الطريقة فيجب عليك عمل الطلبية بنفسك. ستحتاج الى وصفة من طبيبك لعمل الطلبية لكن طبيبك لا يستطيع طلب التجهيزات نيابة عنك.

تذكر:

- يجب ان تطلب اعادة تعبئة لتجهيزاتك.
  - انت بحاجة لوصفة جديدة من طبيبك لمشارطك المدببة و اشربة الاختبار كل 12 شهرا.
- ملاحظة:** لن يقوم Medicare بالدفع مقابل اي تجهيزات لم تطلبها او مقابل اي تجهيزات ارسلت اليك بشكل الي من مجهزين بما في ذلك مراقبات سكر الدم و اشربة الاختبار و المشارط المدببة. ان كانت التجهيزات ترسل لك بشكل الي او ان كنت تستلم اعلانات مضللة او ان كانت شاكا في حدوث احتيال ذا صلة بتجهيزات السكري خاصتك فاتصل على الرقم (1-800-633-4227) 1-800-MEDICARE. ينبغي على مستخدم الهاتف لنصي TTY الاتصال على الرقم: 1-877-486-2048.

يجب ان تحصل على تجهيزات من الصيدلية او المجهز المدرج في Medicare ان كنت تذهب الى صيدلية او مجهز غير مدرجين في Medicare فلن يقوم Medicare بالدفع. سيكون عليك دفع الفاتورة بالكامل مقابل اي تجهيزات من صيدليات غير مدرجة او مجهزين غير مدرجين.

## تجهيزات ومعدات الفحص الذاتي لمرض السُّكري (تابع)

### كيف يتم دفع المطالبات؟

يجب على جميع الصيدليات والموردين المسجلين في برنامج Medicare تقديم المطالبات الخاصة بأجهزة قياس السكر في الدم (الجلوكوز)، وأشرطة الاختبار، والعناصر الأخرى المُغطاة بموجب ميزة المعدات الطبية المعيّنة. لا يمكنك تقديم مطالبة خاصة بأشرطة الاختبار أو فحوصات مراقبة السكر في الدم بنفسك.

كما و ينبغي أن تتأكد بأن الصيدلية أو المجهز يقبل بدفعة التأمين كأجر كامل للتجهيزات التي يغطيها Medicare. **قد يوفر عليك هذا المال.** ان قبل المزود أو الصيدلية بدفعات Medicare كأجر كامل فسيدفع Medicare للصيدلية أو المزود بصورة مباشرة.

أنت لا تدفع أكثر من مبلغ المشاركة التأميني المطلوب منك عند حصولك على مستلزماتك من أي صيدلية أو مورّد يقبل مدفوعات التأمين. ان لم يقبل مزودك أو صيدليتك بدفعة التأمين كأجر كامل فقد تكون الاجور اعلى و قد تقوم بدفع المزيد. و قد تضطر كذلك الى دفع الاجور كاملة في وقت الخدمة و من ثم تنتظر ان يقوم Medicare بإرسال حصته من التكلفة اليك.

### اي صيدلية او مجهز ينبغي علي استخدامه؟

من المهم قبل حصولك على التجهيزات طرح الاسئلة التالية على المجهز أو الصيدلية :

• هل انت مندرج في Medicare؟

• هل تقبل مدفوعات التأمين كأجر كامل؟

ان كانت الاجابة عن احد هذين السؤالين هي "لا" فينبغي ان تتصل بصيدلية اخرى او بمجهز اخر في منطقتك حيث تكون اجابتهم هي "نعم" للتأكد من كون مشترياتك مغطاة من قبل Medicare حتى توفر على نفسك المال.

ان لم تستطع ان تجد مهزاً او صيدلية في منطقتك مدرجة في Medicare وتقبل بمدفوعات التأمين كأجر كامل فقد ترغب بطلب تجهيزاتك عبر البريد. قد يوفر عليك هذا المال أيضاً.

للعثور على مزود خدمات مسجل في برنامج Medicare، تفضل بزيارة

Medicare.gov/supplier. أو اتصل على الرقم 1-800-MEDICARE

((1-800-633-4227. يستطيع مستخدموا الهاتف النصي الاتصال بالرقم 1-877-486-2048.

## مضخات الانسولين

قد تُعطى مضخات الانسولين (الخارجية) اي التي تكون خارج الجسم و بضمنها الانسولين المستخدم مع المضخة لبعض الاشخاص ممن لديهم Part B من Medicare و المصابين بالسكري ممن تنطبق عليهم شروط معينة. تعتبر مضخات الإنسولين معدات طبية معمرة. "المعدات الطبية المعمرة" هي معدات طبية معينة يطلبها طبيبك لإستخدامها في المنزل.

### كيف احصل على مضخة الانسولين؟

ان احتجت الى استخدام مضخة الانسولين فيقوم طبيبك بوصفها لك.

**ملاحظة:** و ستقوم في Medicare الاصلي بدفع 20% من المبلغ الذي يقره Medicare بعد الخصم السنوي لـ Part B. سيقوم برنامج Medicare بدفع 80% من تكلفة مضخة الإنسولين. للمزيد من المعلومات عن المعدات الطبية المعمرة و مستلزمات مرض السكري فم بزيارة Medicare.gov أو اتصل على الرقم (1-800-633-4227) 1-800-MEDICARE. يستطيع مستخدموا الهاتف النصي الاتصال بالرقم 1-877-486-2048.

## الاحذية العلاجية و فرش الحذاء الداخلي

ان كان لديك Part B و كنت مصابا بالسكري و انطبقت عليك شروط معينة (انظر الى الصفحة رقم 14) فسيقوم Medicare بتغطية الاحذية العلاجية ان كنت بحاجة لها.

تشمل الاحذية المغطاة كل عام احد الانواع التالية:

- زوج واحد من الاحذية ذات الحشوة العميقة و 3 ازواج من الفرش الداخلي
  - زوج واحد من الأحذية المصنعة خصيصا (بما في ذلك الفرش الداخلي) ان لم تكن تستطيع لبس الاحذية ذات الحشوة العميقة بسبب تشوه في القدم و زوجين اضافيين من الفرش الداخلي للحذاء.
- ملاحظة:** و في حالات معينة قد يغطي Medicare كذلك فرش داخلي للحذاء بشكل منفصل او تعديلات الحذاء بدلا من الفرش الداخلي

## الاحذية العلاجية او الفرش الداخلي للحذاء (تابع)

### كيف أحصل على الاحذية العلاجية؟

حتى يقوم Medicare بالدفع مقابل احذيتك العلاجية يجب أن يؤكد طبيبك المعالج للسكري بأنك تستوفي الشروط التالية:

1. انك مصاب السكري
2. ان لديك على الاقل واحدة من الحالات التالية في احدى قدميك او كلاهما:
  - بتر كلي او جزئي للساق
  - تقرحات سابقة في الساق
  - دشبذ من الممكن ان يؤدي الى تقرحات القدم
  - تلف العصب بسبب السكري مع علامات مشاكل مع الدشبذ
  - ضعف الدورة الدموية
  - قدم مشوهة
3. ان كنت تُعالج تحت خطة رعاية شاملة خاصة بمرض السكري وكنت بحاجة الى احذية علاجية واو الى فرش داخلي للحذاء بسبب السكري.

كما و يتطلب Medicare:

- أن يقوم أخصائي القدم أو طبيب آخر مؤهل بوصف الأحذية
- ان يقوم الطبيب او فرد اخر مؤهل مثل اخصائي القدم او اختصاصي التقويم او إختصاصيّ البِدْلِيَّات بقياس الاحذية و تجهيزها

## استبدال التجهيزات او المعدات الطبية المعمرة التالفة او الضائعة في حالات الكوارث او الطوارئ

### لدي Medicare الاصلي

ان قام Medicare الاصلي سابقا بالدفع مقابل معدات طبية معمرة (مثل الكرسي المتحرك او المشاية) او مقابل التجهيزات (كتجهيزات السكري) فعند تلف او ضياع تلك المعدات او التجهيزات بسبب حالة طوارئ او كارثة:

- فإن Medicare سيقوم في حالات معينة بتغطية تكلفة اصلاح او استبدال تجهيزاتك او معدائك
- و سيقوم Medicare بصورة عامة بتغطية تكلفة المواد المستأجرة (مثل الكراسي المتحركة) في الوقت الذي يجري فيه اصلاح معدائك.

المزيد من المعلومات حول كيفية استبدال معدائك او تجهيزاتك قم بالاتصال بالرقم  
 (1-800-633-4227) 1-800-MEDICARE . يستطيع مستخدموا الهاتف النصي الاتصال بالرقم  
 1-877-486-2048.

### لدي خطة Medicare Advantage Plan او خطة صحية اخرى من Medicare

اتصل بخطتك مباشرة لتكتشف كيفية استبدالها للتجهيزات او المعدات الطبية المعمرة التالفة او الضائعة في حالة طوارئ او كارثة.

## تغطية Part D من Medicare للسُّكري



يُقدم هذا الجزء معلومات عن الجزء "د" من خطة برنامج Medicare (تغطية Medicare لأدوية الوصفات الطبية) للأشخاص المشتركين في برنامج Medicare المصابين أو المعرضين لخطر الإصابة بالسُّكري. للحصول على تغطية Medicare للعقاقير فيجب ان تنضم الى خطة Medicare للعقاقير.

تم تغطية أدوية مرض السُّكري ومستلزماته في خطط أدوية برنامج Medicare (في الصفحة 16):

- الانسولين.
- العقاقير المضادة للسُّكري.
- تجهيزات معينة خاصة بالسُّكري.

## الانسولين

تغطي خطط العقاقير في Medicare الانسولين القابل للحقن غير المستخدم مع مضخة تسريب الانسولين والانسولين المُستنشق.

## العقاقير المضادة للسكري

تستخدم العقاقير المضادة للسكري للسيطرة على سكر الدم (الجلوكوز) الذي لا يُسيطر عليه الانسولين من الممكن ان تغطي خطط Medicare للعقاقير عقاقيرا مضادة للسكري مثل:

- Sulfonylureas (مثل Glipizide و Glyburide)
- Biguanides (مثل metformin)
- Thiazolidinediones مثل Avandia® , (Pioglitazone) Actos® , (Rosiglitazone), Rezulin® (Troglitazone)
- Meglitinides و التي هي صنف من العقاقير المضادة للسكري مثل Starlix® (Nateglinide) , Prandin® (Repaglinide)
- مثبطات ألفا غلوكوزيداز (مثل Precose®)

## تجهيزات لمرض السكري

قد يتم تغطية المستلزمات المستخدمة لحقن الأنسولين أو استنشاقه بالنسبة للأشخاص المصابين بمرض السكري والذين يحظون بخدمات Part D من خطة برنامج Medicare. وتشمل هذه المستلزمات:

- الحُقن
- الابر
- مسحات الكحول
- الشاش
- اجهزة الانسولين المُستنشق

## للمزيد من المعلومات

- للمزيد من المعلومات حول تغطية العقاقير من برنامج Medicare:
- زيارة [Medicare.gov/drug-coverage-part-d](http://Medicare.gov/drug-coverage-part-d).
- الاتصال بالرقم (1-800-633-4227) 1-800-MEDICARE . يستطيع مستخدموا الهاتف النصي الاتصال بالرقم 1-877-486-2048.
- قم بالاتصال ببرنامج مساعدة التأمين الصحي للولاية (SHIP). للحصول على رقم الهاتف، قم بزيارة [shiptacenter.org](http://shiptacenter.org)، أو اتصل على 1-800-MEDICARE.

## خدمات مرض السُّكري وفحوصاته التي يغطيها برنامج Medicare

# 4

تغطي خدمات الجزء "ب" من خطة برنامج Medicare خدمات وفحوصات وتدريبات معينة لمساعدتك على وقاية نفسك من مرض السُّكري واكتشافه ومعالجته. يغطي أيضًا برنامج Medicare خدمات وقائية معينة لمساعدتك على البقاء بصحة جيدة.

وبصفة عامة، يجب أن يقوم طبيبك بكتابة أمر أو إحالة لك حتى يمكنك الحصول على هذه الخدمات. تشمل هذه الخدمات:

- فحوصات مرض السكري. انظر الى الصفحة رقم 18.
  - برنامج الوقاية من مرض السُّكري التابع لبرنامج Medicare.
  - انظر الصفحتين 18-19.
  - التدريب على الإدارة الذاتية لمرض السكري.
  - انظر الى الصفحات 19-22.
  - خدمات التغذية العلاجية الطبية. انظر الى الصفحة رقم 22-23.
  - اختبارات الهيموغلوبين A1C. انظر الى الصفحة رقم 23.
- بإمكانك الحصول على بعض الخدمات التي يغطيها Medicare من دون امر مكتوب او تحويل. تشمل هذه الخدمات:
- فحوصات و علاج القدم. انظر الى الصفحة رقم 23.
  - اختبارات الجلوكوما (ارتفاع ضغط العين). انظر الى الصفحة رقم 23.
  - لقاحات الانفلونزا والمكورات الرئوية. انظر الى الصفحة رقم 24.
  - الزيارات الوقائية. (الزيارة الوقائية "اهلا بك الى Medicare" و الزيارة السنوية "للإطمئنان على الصحة"). انظر الى الصفحات 24.

## فحوصات مرض السُّكري

سوف يتم من خلال خدمات الجزء "ب" من خطة برنامج Medicare دفع مقابل اختبارات تشخيص مرض السُّكري إذا كنت عرضة للإصابة به. قد تكون عرضة للإصابة بمرض السُّكري ان كنت تشكو من:

- ارتفاع ضغط الدم
- ارتفاع الدهون في الدم (تاريخ لمستويات غير طبيعية من الكوليسترول و ثلاثي الغليسريد )
- السمنة (في حالات معينة)
- خلل في تحمل الجلوكوز (سُكر الدم)
- ارتفاع نسبة الجلوكوز (سُكر الدم) مع الصيام

قد يقوم Medicare بالدفع لفحصين لتشخيص مرض السُّكري في فترة 12 شهرا. سيحدد طبيبك بعد الفحص الاولي لتشخيص السُّكري ان كنت بحاجة لفحص ثانٍ. يقوم Medicare بتغطية الاختبارات التالية لفحص السُّكري:

- فحص سُكر الدم مع الصيام
  - فحوصات اخرى يقرها Medicare وكما هو ملائم
- تحدث مع طبيبك ان كنت تعتقد بانك عرضة للإصابة بالسُّكري لترى ان كنت تستطيع الحصول على هذه الفحوصات.

## برنامج الوقاية من السُّكري التابع لبرنامج Medicare

تغطي خدمات الجزء "ب" من خطة برنامج Medicare برنامجًا لتغيير السلوك إلى سلوك صحي مرة واحدة في العمر لمساعدتك على وقاية نفسك من مرض السُّكري. يبدأ البرنامج بعدد 16 جلسة أساسية في نظام جماعي على مدار 6 أشهر. وخلال هذه الجلسات، سوف يتم توفير ما يلي:

- تدريب على إجراء تغييرات واقعية في السلوك فيما يتعلق بالنظام الغذائي والتمارين الرياضية
- نصائح حول كيفية ممارسة التمارين الرياضية بشكل أكبر
- استراتيجيات للتحكم في الوزن
- مدرب مُدرّب خصيصًا لمساعدتك على البقاء محقّقًا
- الدعم من أشخاص لديهم أهداف وتحديات مشابهة

بمجرد إتمامك الجلسات الأساسية، سوف تحصل على ما يلي:

- 6 أشهر أخرى من جلسات المتابعة لمساعدتك على الحفاظ على عادات الصحية
- 12 شهرًا إضافية من جلسات المحافظة المستمرة إذا حققت الأهداف المعينة للحضور وخسارة الوزن خلال العام الأول

## برنامج الوقاية من السكري التابع لبرنامج Medicare (تابع)

لكي تكون مؤهلاً، يجب أن يتحقق لديك ما يلي:

- الحصول على خدمات الجزء "ب" من خطة برنامج Medicare
- أن تكون نتيجة اختبار الهيموغلوبين المسكر "A1c" ما بين 5.7 و 6.4%، أو جلوكوز البلازما في حالة الصيام 110-125 مجم/ديسيلتر، أو الجلوكوز في البلازما لمدة ساعتين 140-199 مجم/ديسيلتر (اختبار تحمل الجلوكوز الفموي) خلال فترة 12 شهراً قبل حضور الجلسة الأساسية الأولى
- مؤشر كتلة الجسم (BMI) بمقدار 25 أو أكثر (مؤشر كتلة الجسم بمقدار 23 أو أكثر إذا كنت شخصاً آسيوياً)
- لم يتم تشخيصك بمرض السكري من النوع 1 أو النوع 2 من قبل
- لم يتم تشخيصك في الوقت الحالي بالمرحلة الأخيرة من المرض الكلوي (ESRD)
- لم تشارك من قبل في برنامج الوقاية من مرض السكري التابع لبرنامج Medicare  
لا تدفع أي شيء مقابل هذه الخدمات إذا كنت مؤهلاً.

## التدريب على الإدارة الذاتية لمرض السكري

يغطي برنامج Medicare تدريب الإدارة الذاتية لمرض السكري خارج المرافق الطبية لتعليمك كيفية التي يمكنك بها التعامل مع مرض السكري وإدارته. قد يشمل هذا البرنامج التدريبي تقديم نصائح حول تناول الطعام الصحي والنشاط ومراقبة مستوى السكر في الدم وتناول الأدوية وتقليل المخاطر. يجب أن تكون مصاباً بمرض السكري وبحوزتك أمر خطي من طبيبك أو مزود رعاية صحية آخر مؤهل يعالجك من مرض السكري.

### التدريب على الإدارة الذاتية لمرض السكري (تابع)

سوف يقدم لك عادةً طبيبك أو مزود رعاية صحية آخر المعلومات حول مكان الحصول على تدريب الإدارة الذاتية لمرض السكري. يجب أن تحصل على هذا التدريب من خلال شخص أو برنامج معتمد كجزء من خطة الرعاية التي أعدها طبيبك أو مزود الرعاية الصحية الآخر. ويتم اعتماد هذه البرامج والأشخاص من قبل منظمة اعتماد معتمدة من قبل مراكز خدمات برنامجي Medicare و Medicaid لتوفير تدريب الإدارة الذاتية لمرض السكري.

#### كم من التدريب يغطيه التأمين؟

يقوم متخصصون في التدريب على الإدارة الذاتية لمرض السكري بالتعليم في هذه الدورات و يجب ان يكون المدربين قد تلقوا تدريباً خاصاً في التثقيف بمرض السكري. يتم تغطيتك بمدة 10 ساعات من التدريب الأولي ومدة ساعتين من تدريب المتابعة إذا كنت بحاجة إليه. يجب أن يتم إكمال التدريب الأولي في فترة لا تتجاوز 12 شهراً من وقت بدئك التدريب. يشمل التدريب الأولي ساعة تدريب على أساس فردي، أي على أساس شخص مع شخص. و تُعطى الساعات الـ 9 الأخرى من التدريب في صورة جماعية.

**ملاحظة مهمة:** يمكنك لطبيبك أو أخصائي رعاية صحية آخر أن يصف لك حتى 10 ساعات من التدريب الأولي على أساس شخص مع شخص بدلاً من التدريب في مجموعة عندما يكون ذلك ملائماً. تتضمن بعض مؤشرات الحصول على تدريب فردي ما إذا كان لديك ضعف في الرؤية أو ضعف في السمع أو صعوبة في اللغة أو غيرها من طرق التواصل أو كان لديك قيود في الإدراك. بالإضافة إلى ذلك، إذا لم تكن هناك مجموعات متاحة في غضون شهرين من تاريخ الطلب، يتم أيضاً تغطية التدريب الفردي.

## التدريب على الإدارة الذاتية لمرض السكري (تابع)

يتم تغطية ما يصل إلى ساعتين من تدريب المتابعة كل عام بعد السنة التي تتلقى فيها التدريب الأولي إذا كنت بحاجة إليه. ولكي تكون مؤهلاً للحصول على تدريب المتابعة، يجب أن تحصل على أمر كتابي من طبيبك أو من أخصائي رعاية صحية آخر. من الممكن أن يتك تدريب المتابعة في مجموعة أو خلال جلسات تدريب على أساس شخص مع شخص. تذكر، يجب أن يقوم طبيبك أو أخصائي رعاية صحية آخر خاص بك بوصف تدريب المتابعة هذا لك حتى يتم تغطيته من خلال برنامج Medicare.

**ملاحظة:** يُتاح التدريب على الإدارة الذاتية لمرض السكري في العديد من المراكز الصحية الفيدرالية المؤهلة (FQHCs). تقدم المراكز الصحية الفيدرالية المؤهلة خدمات صحية أولية وخدمات وقائية مؤهلة في المناطق الريفية والحضرية المفتقرة للخدمات. تتمثل بعض أنواع المراكز الصحية الفيدرالية المؤهلة في المراكز الصحية المجتمعية، ومراكز صحة المهاجرين، وبرامج الرعاية الصحية للمشردين، ومراكز الرعاية الأولية في مرافق الإسكان العامة، والبرامج / المرافق الصحية للمرضى الخارجيين التي تديرها قبيلة أو منظمة قبلية أو منظمة هندية حضرية. ولا يتم هنا تطبيق المبلغ المقتطع لخدمات الجزء "ب". للمزيد من المعلومات حول مراكز الصحية المؤهلة على المستوى الاتحادي (FQHCs)، اتصل على الرقم (1-800-633-4227) 1-800-MEDICARE. يستطيع مستخدموا الهاتف النصي الاتصال بالرقم 1-877-486-2048.

**الصحة عبر وسائل الاتصال:** إذا كان مزود الرعاية الصحية الخاص بك موجوداً في منطقة ريفية، قد يمكنك الحصول على خدمات تدريب الإدارة الذاتية لمرض السكري من خلال خدمة الرعاية الصحية عن بُعد من قبل أي ممارس، مثل خبير تغذية مسجل، متواجد في مكان آخر. وتُتاح الخدمات المقدمة من خلال خدمة الرعاية الصحية عن بُعد فقط للمرضى الموجودين في أنواع مواقع رعاية صحية معينة بالمناطق الريفية، لذا تحقق مع الممارس الخاص بك لمعرفة ما إذا كان يمكن تقديم بعضٍ من تدريبك عبر خدمة الرعاية الصحية عن بُعد. للمزيد من المعلومات حول الخدمات المقدمة من خلال خدمة الرعاية الصحية عن بُعد اتصل بالرقم (1-800-633-4227) 1-800-MEDICARE. يستطيع مستخدموا الهاتف النصي الاتصال بالرقم 1-877-486-2048.

### مالذي سأتعلمه في هذا التمرين؟

ستتعلم خلال التدريب على الإدارة الذاتية لمرض السكري كيف تدير مرض السكري عندك بنجاح. ويشمل هذا المعلومات عن رعاية نفسك و التغييرات في نمط الحياة. وتعد الجلسة الأولى من التدريب على الإدارة الذاتية لمرض السكري تقييماً فردياً لمساعدة المدربين على فهم حاجاتك بشكل أفضل.

وسيغطي التدريب الصفي مواضيع كالآتي:

- معلومات عامة عن السكري و فوائد السيطرة على سكر الدم ومخاطر ضعف السيطرة عليه.
- التغذية و كيفية ادارتك لنظامك الغذائي
- خيارات لإدارة و تحسين السيطرة على سكر الدم

### التدريب على الإدارة الذاتية لمرض السكري (تابع)

- التمرين و سبب اهميته لصحتك
- كيفية اخذك للادوية بشكل صحيح
- اختبار سُكر الم وكيفية الاستفادة من المعلومات لتحسين السيطرة على السُّكري عندك.
- كيفية منع والتعرف على ومعالجة المضاعفات الحادة و المزمنة للسُّكري لديك
- رعاية الاسنان والبشرة والقدم
- كيفية تأثير النظام الغذائي والرياضة واخذ الادوية على سُكر الدم
- التغييرات السلوكية ووضع الهدف وتقليل الخطورة وحل المشاكل
- كيفية التأقلم عاطفيا مع الاصابة بالسُّكري
- دعم وتدخل العائلة
- استخدام نظام الرعاية الصحية وموارد المجتمع

### خدمات التغذية العلاجية الطبية

بالإضافة إلى تدريب الإدارة الذاتية لمرض السُّكري، يتم أيضًا تغطية خدمات العلاج التغذوي الطبي من خلال خدمات الجزء "ب" من خطة برنامج Medicare بالنسبة للأشخاص المصابين بمرض السُّكري أو مرض الكلى. حتى تكون مؤهلاً للحصول على هذه الخدمة فيجب ان تتوافر معايير معينة في سكر الدم الصيامي عندك. فضلا عن ذلك يجب أن يقوم طبيبك أو مزود رعاية صحية آخر مؤهل بوصف هذه الخدمات لك.

يستطيع خبير تغذية مسجل او مختصي تغذية معينين اعطائك هذه الخدمات:

- الاستشارة بخصوص التغذية (ماهي الاغذية التي تتناولها وكيف تتبع خطة فردية لوجبات مخصصة لمرضى السُّكري)
  - كيف تدير عوامل نمط الحياة التي تؤثر في السُّكري عندك
- تذكر، يجب على طبيبك أو مزود رعاية صحية آخر وصف خدمات العلاج التغذوي الطبي في كل عام حتى يتولى برنامج Medicare دفع مقابلها.

## خدمات التغذية العلاجية الطبية (تابع)

**ملاحظة:** تُتاح خدمات التغذية العلاجية الطبية في العديد من المراكز الصحية الفيدرالية المؤهلة (FQHCs). تقدم المراكز الصحية الفيدرالية المؤهلة خدمات صحية أولية وخدمات وقائية مؤهلة في المناطق الريفية والحضرية المفتوحة للخدمات. تتمثل بعض أنواع المراكز الصحية الفيدرالية المؤهلة في المراكز الصحية المجتمعية، ومراكز صحة المهاجرين، وبرامج الرعاية الصحية للمشردين، ومراكز الرعاية الأولية في مرافق الإسكان العامة، والبرامج / المرافق الصحية للمرضى الخارجيين التي تديرها قبيلة أو منظمة قبلية أو منظمة هندية حضرية. ولا يتم هنا تطبيق المبلغ المقتطع لخدمات الجزء "ب" أو مبلغ المشاركة التأميني. للمزيد من المعلومات حول مراكز الصحية المؤهلة على المستوى الاتحادي (FQHCs)، اتصل على الرقم (1-800-633-4227) 1-800-MEDICARE. يستطيع مستخدموا الهاتف النصي الاتصال بالرقم 1-877-486-2048.

**الصحة عبر وسائل الاتصال:** إذا كان مزود الرعاية الصحية الخاص بك موجودًا في منطقة ريفية، قد يمكنك الحصول على خدمات العلاج التغذوي الطبي من خلال خدمة الرعاية الصحية عن بُعد من قبل أي ممارس، مثل خبير تغذية مسجل أو أخصائي تغذية، متواجد في مكان آخر. وتُتاح الخدمات المقدمة من خلال خدمة الرعاية الصحية عن بُعد فقط للمرضى الموجودين في أنواع مواقع رعاية صحية معينة بالمناطق الريفية، لذا تحقق مع الممارس الخاص بك لمعرفة ما إذا كان يمكن تقديم بعض من هذه الخدمات عبر خدمة الرعاية الصحية عن بُعد.

## فحوصات و علاج القدم

ان كان لديك تلف في الاعصاب ذا صلة بمرض السكري في احدى قدميك فسيغطي Medicare Part B فحصا لاحدى القدمين كل 6 أشهر يجريه أخصائي القدم او اخصائي رعاية قدم اخر مالم تكن قد زرت اخصائي رعاية القدم بسبب مشكلة اخرى في القدم خلال الستة اشهر الماضية. تذكر بأنه ينبغي ان تكون تحت رعاية طبيب الرعاية الاولي او اخصائي السكري عند حصولك على رعاية القدم.

## فحوصات الهيموغلوبين A1c

اختبار الهيموغلوبين المسكر "A1c" هو اختبار معلمي يقيس مدى السيطرة على سكر دمك على مدى الثلاثة أشهر الماضية. إذا كنت مصابًا بمرض السكري، يتم تغطية هذا الاختبار من خلال خدمات الجزء "ب" من الخطة إذا أمر به طبيبك.

## اختبارات الجلوكوما (ارتفاع ضغط العين)

سيدفع Medicare Part B لك لتقوم بفحص عينك للتأكد من عدم وجود الجلوكوما (ارتفاع ضغط العين) مرة كل 12 شهرا ان كنت عرضة للإصابة. ويتم اعتبارك عرضة لخطر الإصابة بالزرق (الجلوكوما) العالي إذا كنت مصابًا بمرض السكري أو كان لديك تاريخًا عائليًا للإصابة بالزرق (الجلوكوما)، أو كنت من أصل أفريقي أمريكي وعمرك 50 عامًا أو أكثر، أو كنت من أصل إسباني وعمرك 65 عامًا أو أكبر. يجب ان يُجرى الاختبار او ان يتم الاشراف عليه من قبل طبيب عيون مسموح له قانونا بتقديم هذه الخدمة في ولايتك.

## لقاحات (تطعيمات) الإنفلونزا والمكورات الرئوية

سيقوم Part B بالدفع لك لآخذ حقنة انفلونزا واحدة بشكل عام ما ان يحل موسم الانفلونزا في الشتاء او الخريف. كما و سيقوم Part B بالدفع حتى تأخذ حقنة المكورات الرئوية لمنع العدوى من الانتشار (كما هو الحال في حالات معينة من المكورات الرئوية). يغطي Part B حقنة ثانية مختلفة للمكورات الرئوية بعد 11 شهرا من الحقنة الاولى. تحدث إلى طبيبك ومقدم الرعاية الصحية الخاص بك لمعرفة ما إذا كنت بحاجة لهذه اللقاحات.

## ”الزيارة الوقائية ”اهلا بك في Medicare“

سوف يتم من خلال خدمات Part B من خطة برنامج Medicare دفع مقابل فحص عينيك للإصابة بالزرق (الجلوكوما) مرة واحدة كل 12 شهرًا إذا كنت عُرضة للإصابة به. تمثل الزيارة الوقائية ”اهلا بك الى Medicare“ فرصة جيدة للتحدث مع طبيبك عن الخدمات الوقائية التي قد تحتاجها مثل فحوصات تشخيص مرض السُّكري.

## الزيارة السنوية ”للاطمئنان على الصحة“

ان كنت منضما لـ Medicare Part B لاكثر من 12 شهرا فبإمكانك الحصول على الزيارة السنوية ”للاطمئنان على الصحة“ لتطوير او تحديث خطة وقائية شخصية استنادا الى عوامل الخطورة ووضعك الصحي الحالي. و يشمل هذا:

- مراجعة لتاريخك الطبي والعائلي
- قائمة بالمزودين الحاليين و العقاقير المقررة بوصفة طبية.
- طولك ووزنك وضغط دمك وقياسات روتينية اخرى
- جدول فحص الخدمات الوقائية الملائمة
- قائمة بعوامل الخطورة و خيارات العلاج لك

## خدمات وتجهيزات لا يغطيها Medicare

لا يغطي Medicare الاصلي و خطط عقاقير Medicare كل الاشياء. على سبيل المثال، لا يتم تغطية هذه الخدمات والمستلزمات:

- النظارات والفحوصات الخاصة بالحصول عليها (تسمى فحوصات الانكسار)، باستثناء بعد جراحة الساد
- الاحذية الطبية (الاحذية للأشخاص ذوي الاعاقة ان كانت اقدامهم سليمة)
- الجراحة التجميلية

## نصائح ومعلومات هامة

# 5

تتوفر المزيد من المعلومات لمساعدتك على اتخاذ الخيارات و القرارات  
الصحبة التي تُلبي احتياجاتك.

للحصول على مزيد من المعلومات حول تغطية برنامج Medicare  
لخدمات مرض السكرى ومستلزماته، تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني  
Medicare.gov، أو الاتصال بالرقم 1-800-MEDICARE  
(1-800-633-4227). ينبغي على مستخدمي الهاتف لنصي TTY  
الاتصال على الرقم: 1-877-486-2048.

## نصائح تساعدك في السيطرة على السكري

يمكنك القيام بالعديد من الأشياء التي تساعدك على السيطرة على مرض السكري لديك. إليك بعض النصائح الهامة التي من الممكن ان تساعدك على البقاء بصحة جيدة:

### تناول الطعام الصحي

- تحدث مع طبيبك بخصوص ماتأكل وكمية ماتأكله ووقت تناولك للطعام. بإمكان طبيبك او مثقف السكري او مزود رعاية صحية اخر تطوير خطة صحية لتناول الطعام تكون مناسبة لك.
- تحدث مع طبيبك بخصوص الوزن الذي ينبغي ان تزنه. يستطيع طبيبك التحدث معك بخصوص الطرق المختلفة لمساعدتك على الوصول للوزن المنشود.

### تناول الدواء بحسب الارشادات

- تحدث مع طبيبك ان كانت لديك اية مشاكل.

### تمرن

- تحرك لمدة تصل الى 30 دقيقة في معظم الايام. تحدث مع طبيبك عن الفعاليات التي من الممكن ان تساعدك على البقاء نشطاً.

### تحقق من هذه الاشياء

- تحقق من سُكر الدم عندك (الغلوكوز) كلما طلب منك الطبيب ذلك. ينبغي ان تُسجل هذه المعلومات في سجل. اعرض سجلاتك على الطبيب.
  - تحقق من وجود جروح في القدم او تقرحات او اورام او احمرار او تقرحات في ظُفر اصبع القدم. من الهام جدا المحافظة على صحة قدميك لمنع مشاكل القدم الخطيرة.
  - تحقق من ضغط دمك بصورة مستمرة.
  - اطلب من طبيبك التحقق من الكوليسترول عندك.
  - إذا كنت مُدخناً فينبغي عليك التحدث مع طبيبك عن كيفية الإقلاع عنه. سيغطي Medicare الاقلاع عن التدخين (الاستشارة للتوقف عن التدخين) ان طلب طبيبك ذلك.
- سيُساعدك استخدام هذه النصائح على ادارة السكري لديك. تحدث إلى طبيبك أو شخص مختص بالثقيف بمرض السكري أو مزود رعاية صحية آخر عن علاجك و الفحوصات التي ينبغي أن تخضع لها و ما لذي يمكنك عمله للمُساعدة في السيطرة على مرض السكري لديك. كما وينبغي عليك التحدث مع طبيبك بخصوص خياراتك الخاصة بعلاجك. بإمكانك انت و طبيبك تقرير الافضل لك. كما يُمكنك معرفة المزيد عن طريق الاتصال بالمنظمات المذكورة في الصفحتين التاليتين.

## أرقام الهواتف والمواقع الإلكترونية

**Centers for Disease Control and Prevention (CDC)**  
**Department of Health and Human Services (HHS)**

[cdc.gov/diabetes](http://cdc.gov/diabetes)

1-800-232-4636

(للإستفسارات و المطبوعات)

CDC Division of Diabetes Translation

Clifton Road 1600

Atlanta, Georgia 30333

### **Healthfinder**

[healthfinder.gov](http://healthfinder.gov)

### **Indian Health Service**

1-505-256-6716

Division of Diabetes Treatment & Prevention

4101 Indian School Road NE, Ste 225

Albuquerque, New Mexico 87110

## أرقام الهواتف و مواقع الإنترنت (تابع)

**National Diabetes Education Program (NDEP)**

[ndep.nih.gov](http://ndep.nih.gov)

1-800-860-8747

National Diabetes Education Program

9000 Rockville Pike

Bethesda, Maryland 20892

**National Institute of Diabetes & Digestive & Kidney Diseases (NIDDK)  
of the National Institutes of Health (NIH), DHHS**

[niddk.nih.gov](http://niddk.nih.gov)

[niddk.nih.gov/health-information/diabetes](http://niddk.nih.gov/health-information/diabetes)

1-800-860-8747 (Clearinghouse)

## ملاحظة:



## وسائل الاتصال الميسرة لمراكز خدمات برنامجي Medicaid و Medicare

للمساعدة في ضمان حصول الأشخاص ذوي الإعاقة على فرص متساوية للمشاركة في خدماتنا وأنشطتنا وبرامجنا وغيرها من الميزات، فإننا نوفر وسائل الاتصال في تنسيقات سهلة الاستخدام. وتوفر خدمات برنامجي Medicaid و Medicare مساعدات وخدمات معاونة، بما في ذلك معلومات بصيغ سهلة الاستخدام مثل طريقة برايل، والمطبوعات بأحرف كبيرة، وملفات البيانات/الصوتيات، وخدمات تكيف المكالمات، والاتصالات عبر الهواتف النصية. في حال طلبك المعلومات في تنسيق سهل الاستخدام من مراكز خدمات برنامجي Medicaid و Medicare، لن تُحرَم منها جراء أي وقت إضافي يلزم لتوفيرها. وهذا يعني أنك سوف تحصل على وقت إضافي لاتخاذ أي إجراء إذا كان هناك أي تأخير في تنفيذ طلبك.

لطلب معلومات حول Medicare أو Marketplace بصيغة سهلة الاستخدام يمكنك:

1. الاتصال بنا بخصوص **Medicare**: (1-800-633-4227) (1-800-MEDICARE) الهاتف النصي: 1-877-486-2048.
2. مراسلتنا عبر البريد الإلكتروني: [altformatrequest@cms.hhs.gov](mailto:altformatrequest@cms.hhs.gov).
3. مراسلتنا عبر الفاكس: 1-844-530-3676.
4. مراسلتنا بالبريد:

Centers for Medicare & Medicaid Services  
Offices of Hearings and Inquiries (OHI)  
Security Boulevard, Mail Stop S1-13-25 7500  
Baltimore, MD 21244-1850  
Attn: Customer Accessibility Resource Staff

ينبغي أن يحتوي طلبك على اسمك، ورقم هاتفك، ونوع المعلومات التي تريدها (إذا كان معروفاً)، والعنوان البريدي الذي ينبغي علينا إرسال المواد إليه. وقد نقوم بالاتصال بك للحصول على معلومات إضافية.

**ملاحظة:** إذا كنت مشتركاً في إحدى خطط ميزات برنامج Medicare أو إحدى خطط عقاقير الوصفات الطبية من برنامج Medicare، اتصل بمزود خطتك لطلب المعلومات الخاصة بها بصيغة سهلة الاستخدام. بالنسبة لبرنامج Medicaid، اتصل بمكتب الولاية أو مكتب Medicaid المحلي الذي تتبعه.

## إشعار عدم التمييز

لا تستثني مراكز خدمات برنامجي Medicare و Medicaid (CMS) أي ميزات أو ترفض توفيرها، أو بخلاف ذلك لا تمارس التمييز ضد أي شخص على أساس العرق أو اللون أو الأصل الوطني أو الإعاقة أو الجنس أو السن في التقدم للحصول على الخدمات والميزات أو المشاركة فيها أو تلقيها في أي من خططها وأنشطتها، سواء كان يتم تنفيذها بواسطة مراكز خدمات برنامجي Medicare و Medicaid مباشرةً أو من خلال متعهد أو أي كيان آخر ممن تقوم مراكز خدمات برنامجي Medicare و Medicaid بالتنسيق معهم لتنفيذ برامجها وأنشطتها.

يمكنك الاتصال بمراكز خدمات برنامجي Medicare و Medicaid بأي وسيلة من الوسائل الواردة في هذا الإشعار إذا كان لديك أي مخاوف بشأن الحصول على المعلومات بصيغة يمكنك استخدامها بها.

كما يمكنك أيضًا تقديم شكوى إذا كنت تعتقد أنك قد تعرضت للتمييز في إحدى برامج مراكز خدمات برنامجي Medicare و Medicaid، بما في ذلك مواجهة مشكلات في الحصول على المعلومات بصيغة سهلة الاستخدام في أي من خطط ميزات برنامج Medicare، أو إحدى خطط عقاقير الوصفات الطبية من برنامج Medicare، أو أحد مكاتب الولاية أو مكاتب Medicaid المحلية أو خطط Marketplace الصحية المؤهلة (Marketplace Qualified Health Plans). تتوفر ثلاث طرق لتقديم شكوى إلى وزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية، مكتب الحقوق المدنية:

1. عبر الإنترنت: [hhs.gov/civil-rights/filing-a-complaint/index.html](https://www.hhs.gov/civil-rights/filing-a-complaint/index.html).
2. عبر الهاتف: اتصل على الرقم 1-800-368-1019. ويمكن لمستخدمي الهاتف النصي الاتصال على الرقم 1-800-537-2048.
3. عن طريق الخطابات البريدية: يمكنك إرسال المعلومات الخاصة بشكواك إلى:

Office for Civil Rights  
U.S. Department of Health and Human Services  
Independence Avenue, SW 200  
Room 509F, HHH Building  
Washington, D.C. 20201

# U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES

Centers for Medicare & Medicaid Services  
7500 Security Boulevard  
Baltimore, Maryland 21244-1850

شركة رسمية  
غرامة الاستخدام الخاص \$300

CMS Product No. 11022-Arabic  
Revised December 2019

## Medicare Coverage of Diabetes Supplies, Services, & Prevention Programs



Medicare.gov ■  
1-800-MEDICARE (1-800-633-4227) ■  
TTY: 1-877-486-2048 ■