

CENTERS FOR MEDICARE & MEDICAID SERVICES

Μείνετε Υγιείς

Υπηρεσίες Πρόληψης της Medicare

Ενας εύκολος και σημαντικός τρόπος για να παραμείνουμε υγιείς είναι να λαμβάνουμε υπηρεσίες πρόληψης και έγκαιρου εντοπισμού των ασθενειών. Αυτά τα δύο μπορούν να σας βοηθήσουν να εντοπίσετε τα προβλήματα υγείας σας νωρίς, όταν οι θεραπείες έχουν και τα καλύτερα αποτελέσματα. Μιλήστε με το γιατρό σας ή τον πάροχο υγείας για να βρείτε ποια τεστ ή άλλες υπηρεσίες μπορεί να χρειαστείτε και πόσο συχνά τις χρειάζεστε για να παραμείνετε υγιείς. Αν έχετε το Medicare Μέρος Β, λαμβάνετε πολλές υπηρεσίες πρόληψης χωρίς κανένα κόστος για εσάς.

Τι πληρώνετε

Εάν έχετε το Medicare Μέρος Β, δεν θα πληρώσετε τίποτα για πολλές υπηρεσίες πρόληψης αν τις λάβετε από εξειδικευμένο γιατρό ή άλλο πάροχο ιατρικής φροντίδας που αποδέχεται την εργασία. Ανάθεση είναι η συμφωνία με το γιατρό σας, πάροχο ή προμηθευτή που θα πληρωθεί απευθείας από τη Medicare, για να αποδεχτεί το ποσό πληρωμής που η Medicare εγκρίνει για την υπηρεσία, και όχι να σας χρεώνει για παραπάνω από το αφαιρέσιμο Medicare και τη συνασφάλιση. Εάν έχετε πρόγραμμα υγείας Medicare ή, για ορισμένα προγράμματα μπορεί να μην υπάρχει χρέωση για εκπτώσεις, συμμετοχές ή συνασφάλιση για ορισμένες προληπτικές υπηρεσίες που καλύπτονται από τη Medicare. Επικοινωνήστε με το διαχειριστή του προγράμματος ή των παροχών σας για περισσότερες πληροφορίες για το κόστος. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τα προγράμματα υγείας της Medicare, επισκεφτείτε τη διεύθυνση [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).

Η Medicare καλύπτει τις εξής προληπτικές υπηρεσίες:

Έλεγχος κοιλιακού αορτικού ανeurύσματος

Έναν εφάπαξ υπέρηχο ελέγχου για τα άτομα που κινδυνεύουν. Αν έχετε οικογενειακό ιστορικό κοιλιακών αορτικών ανeurυσμάτων, ή είστε μεταξύ 65-75 και έχετε καπνίσει τουλάχιστον 100 τσιγάρα στη ζωή σας, θεωρήστε ότι βρίσκεστε σε κίνδυνο.

Η Medicare καλύπτει τις εξής προληπτικές υπηρεσίες: (συνεχίζεται)

Έλεγχος και Συμβουλευτική για Κατάχρηση Αλκοόλ

Η Medicare καλύπτει έναν έλεγχο κατάχρησης αλκοόλ ετησίως για ενήλικες (συμπεριλαμβάνονται οι έγκυες γυναίκες) για να αναγνωρίζουν όσους κάνουν κατάχρηση αλκοόλ αλλά δεν εξαρτώνται από αυτό. Αν βρεθείτε θετικός/ή, μπορείτε να έχετε μέχρι 4 σύντομες πρόσωπο-με-πρόσωπο συνεδρίες ετησίως (αν συμμετέχετε σωστά στη συμβουλευτική). Ο ιατρός πρωτοβάθμιας φροντίδας σας ή άλλος πάροχος πρωτοβάθμιας περίθαλψης πρέπει να σας παρέχει συμβουλές σε περιβάλλον πρωτοβάθμιας φροντίδας (όπως σε ιατρείο).

Μέτρηση Οστικής Μάζας

Αυτές οι εξετάσεις βοηθούν να διαπιστώσουμε αν κινδυνεύετε από σπασμένα κόκαλα. Η Medicare καλύπτει Αυτές οι εξετάσεις μια φορά κάθε 24 μήνες (συχνότερα αν είναι ιατρικά απαραίτητο) για ορισμένα άτομα που κινδυνεύουν από οστεοπόρωση.

Καρδιαγγειακή Συμπεριφορική Θεραπεία

Η Medicare θα καλύψει μια επίσκεψη ετησίως στον γιατρό πρωτοβάθμιας περίθαλψης ή σε άλλο πάροχο υγειονομικής περίθαλψης για να βοηθήσετε στη μείωση του κινδύνου για καρδιαγγειακές νόσους. Κατά τη διάρκεια αυτής της επίσκεψης, ο γιατρός σας μπορεί να συζητήσει μαζί σας τη χρήση ασπιρίνης (αν χρειάζεται), να ελέγξει την πίεσή σας και να σας δώσει συμβουλές για να τρώτε σωστά.

Καρδιαγγειακοί Έλεγχοι

Με τους ελέγχους αυτούς εξετάζονται τα επίπεδα χοληστερόλης σας, λιπιδίων και τριγλυκεριδίων για να μάθετε αν διατρέχετε κίνδυνο καρδιακής προσβολής ή εμφράγματος. Η Medicare καλύπτει τον έλεγχο για καρδιαγγειακές νόσους μια φορά κάθε 5 χρόνια.

Παρακολούθηση καρκίνου του κόλπου και του τραχήλου

Η Medicare καλύπτει τεστ Παπανικολάου και πυελικές εξετάσεις για κολπικούς και μητρικούς καρκίνους. Όλες οι γυναίκες που καλύπτονται από τη Medicare μπορεί να υποβάλλονται σε αυτούς τους ελέγχους και τις εξετάσεις μία φορά κάθε 24 μήνες και οι γυναίκες που διατρέχουν υψηλό κίνδυνο μπορεί να υποβάλλονται μία φορά κάθε 12 μήνες. Η Medicare επίσης καλύπτει τις εξετάσεις του Ιού των ανθρωπίνων θηλωμάτων (HPV) (όταν γίνεται με ένα τεστ Παπ) μια φορά κάθε 5 χρόνια αν είστε από 30-65 ετών, χωρίς συμπτώματα HPV.

Έλεγχοι για Καρκίνο Παχέος Εντέρου

Αυτές οι εξετάσεις βοηθούν να βρείτε νωρίς τον καρκίνο παχέος εντέρου, όταν η θεραπεία λειτουργεί καλύτερα. Αν είστε 45 ή μεγαλύτερος, ή διατρέχετε υψηλό κίνδυνο καρκίνου παχέος εντέρου, η Medicare καλύπτει μία ή περισσότερες από αυτές τις εξετάσεις: κοκκώδης εξέταση αίματος κοπράνων, εξέταση βιοδεικτών με βάση το αίμα, ελαστική σιγμοειδοσκόπηση, κολονοσκόπηση, κλύσμα βαρίου και δοκιμή DNA με αίμα στόχων (όπως το Cologuard™). Πόσο συχνά η Medicare πληρώνει Αυτές οι εξετάσεις εξαρτάται από το τεστ και το επίπεδο κινδύνου για τον καρκίνο του παχέος εντέρου. Εσείς και ο γιατρός σας αποφασίζετε ποια τεστ είναι τα καλύτερα για εσάς.

Συμβουλευτική για να αποτρέπεται η χρήση καπνού και οι νόσοι που προκαλούνται από το κάπνισμα

Η Medicare καλύπτει συμβουλευτική για διακοπή του καπνίσματος και της χρήσης καπνού για όσους χρησιμοποιούν καπνό. Μπορείτε να λάβετε έως 8 συμβουλευτικές συνεδρίες μέσα σε μία 12μηνιαία περίοδο εάν χρησιμοποιείτε καπνό.

Έλεγχος Κατάθλιψης

Η Medicare καλύπτει έναν έλεγχο κατάθλιψης ετησίως για όλους τους ανθρώπους της Medicare. Πρέπει να υποβληθείτε σε έλεγχο σε περιβάλλον πρωτοβάθμιας φροντίδας (όπως στο γραφείο ενός γιατρού) όπου μπορείτε να λάβετε θεραπεία παρακολούθησης και τα συναφή, εάν χρειαστεί.

Έλεγχοι διαβήτη

Η Medicare καλύπτει αιματολογικές εξετάσεις για να ελεγχθεί ο διαβήτης ή ο προ-διαβήτης. Μπορεί να υποβληθείτε σε αυτές τις εξετάσεις εάν θεωρείται ότι κινδυνεύετε να εμφανίσετε διαβήτη, εάν είστε παχύσαρκος/η, εάν έχετε υψηλή πίεση, ιστορικό μη φυσιολογικών επιπέδων χοληστερόλης και τριγλυκεριδίων (δυσλιπιδαιμία) ή ιστορικό υψηλού σακχάρου. Η Medicare καλύπτει αυτές τις εξετάσεις και εάν ικανοποιείτε 2 ή περισσότερα από αυτά τα κριτήρια: Άνω των 65 ετών, υπέρβαροι, με οικογενειακό ιστορικό διαβήτη (γονείς, αδέρφια, αδερφές), ιστορικό διαβήτη κύησης (διαβήτη κατά την εγκυμοσύνη), ή έχετε γεννήσει μωρό που ζυγίζει πάνω από 9 λίβρες. Με βάση τα αποτελέσματα των εξετάσεών σας, μπορεί να δικαιούστε μέχρι 2 ελέγχους ετησίως.

Εκπαίδευση αυτο-διαχείρισης διαβήτη

Αυτή η εκπαίδευση σας δείχνει πώς να αντιμετωπίζετε και να διαχειρίζεστε το διαβήτη σας. Η κατάρτισή σας μπορεί να περιλαμβάνει συμβουλές για υγιεινό φαγητό, για δραστηριότητα, για παρακολούθηση της γλυκόζης αίματος, για τη λήψη φαρμάκων και τη μείωση των κινδύνων. Η Medicare καλύπτει αυτή την εκπαίδευση, εάν έχετε διαβήτη και ένα γραπτό παραπεμπτικό από τον γιατρό σας ή άλλον πάροχο υγειονομικής φροντίδας.

Εμβόλια Γρίπης

Αυτά τα εμβόλια βοηθούν στην πρόληψη της γρίπης ή του ιού της γρίπης. Η Medicare καλύπτει αυτά τα εμβόλια μια φορά κάθε σαιζόν γρίπης.

Τεστ Γλαυκώματος

Αυτές οι εξετάσεις ελέγχουν για νόσο του γλαυκώματος ματιών. Η Medicare καλύπτει αυτές τις εξετάσεις μια φορά κάθε 12 μήνες για άτομα υψηλού κινδύνου για γλαύκωμα.

Εμβόλια Ηπατίτιδας Β

Οι σειρές εμβολίων βοηθά στην προστασία ανθρώπων να πάθουν Ηπατίτιδα Β. Η Medicare καλύπτει αυτά τα εμβόλια για ανθρώπους μεσαίου ή υψηλού κινδύνου Ηπατίτιδας Β.

Η Medicare καλύπτει τις εξής προληπτικές υπηρεσίες: (συνεχίζεται)

Έλεγχοι λοίμωξης από Ιό Ηπατίτιδας Β (HBV)

Η Medicare καλύπτει τους ελέγχους για λοίμωξη HBV για όσους διατρέχουν υψηλό κίνδυνο λοίμωξης HBV και για τις εγκύους. Η Medicare θα καλύψει αυτούς τους ελέγχους μόνον αν διαταχθούν από πρωτοβάθμιο πάροχο. Η Medicare καλύπτει ετησίως ελέγχους για λοίμωξη HBV για όσους διατρέχουν συνεχή υψηλό κίνδυνο που δεν εμβολιάστηκαν για την Ηπατίτιδα Β. Η Medicare καλύπτει και αυτούς τους ελέγχους για τις εγκύους στην πρώτη προγεννητική επίσκεψη για κάθε εγκυμοσύνη, τη στιγμή του τοκετού για εκείνες με νέους ή συνεχείς παράγοντες κινδύνου, την πρώτη προγεννητική επίσκεψη των μελλουσών εγκύων (ακόμη κι αν προηγουμένως έχει κάνει το εμβόλιο Ηπατίτιδας Β ή είχε αρνητικά αποτελέσματα ο έλεγχος HBV).

Εξετάσεις για τον έλεγχο Ηπατίτιδας Γ

Η Medicare καλύπτει έναν εφάπαξ τεστ ελέγχου Ηπατίτιδας Γ για τα άτομα που γεννήθηκαν μεταξύ 1945 και 1965. Η Medicare καλύπτει και ετήσιους ελέγχους για ορισμένα άτομα που διατρέχουν υψηλό κίνδυνο, μεταξύ άλλων τα άτομα που χρησιμοποιούν ή έχουν χρησιμοποιήσει παράνομα ενέσιμα ναρκωτικά ή έχουν κάνει μετάγγιση αίματος πριν το 1992.

Έλεγχοι HIV

Η Medicare καλύπτει ελέγχους HIV (Ανθρώπινος ιός ανοσοανεπάρκειας) αν ζητήσετε κάποιον και είστε είτε 15-65 και δεν κινδυνεύετε είτε νεότερος από 15 ή μεγαλύτερος από 65 και διατρέχετε αυξημένο κίνδυνο. Η Medicare καλύπτει αυτό το τεστ μια φορά κάθε 12 μήνες, ή μέχρι 3 φορές κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

Έλεγχοι για Καρκίνο του πνεύμονα

Η Medicare καλύπτει τους ελέγχους για καρκίνο του πνεύμονα με αξονική τεχνολογία χαμηλής δόσης μια φορά ετησίως αν πληρείτε όλες εκείνες τις ανανεωμένες προϋποθέσεις: είστε 50-77, δεν έχετε ενδείξεις ή συμπτώματα καρκίνου του πνεύμονα (ασυμπτωματικός), είστε καπνιστής ή σταματήσατε το κάπνισμα τα τελευταία 15 χρόνια, έχετε ιστορικό καπνίσματος για τουλάχιστον 20 χρόνια (με μέσο όρο ένα πακέτο (20 τσιγάρα) την ημέρα για 20 χρόνια) και λάβετε παραπεμπτικό από τον γιατρό σας. Πριν από τον πρώτο σας έλεγχο για καρκίνο του πνεύμονα, θα χρειαστεί να προγραμματίσετε ένα ραντεβού με το γιατρό σας για να συζητήσετε τα οφέλη και τους κινδύνους και να αποφασίσετε εάν ο έλεγχος είναι σωστός για εσάς.

Μαστογραφίες (έλεγχοι για καρκίνο του μαστού)

Η Medicare καλύπτει μαστογραφίες μια φορά κάθε 12 μήνες για τις γυναίκες άνω των 40 ετών. Η Medicare επίσης καλύπτει μια βασική γραμμή μαστογραφίας για τις γυναίκες μεταξύ των 35-39.

Πρόγραμμα Πρόληψης Διαβήτη της Medicare

Αν έχετε προδιαβήτη και πληρείτε άλλα κριτήρια, η Medicare καλύπτει ένα εφάπαξ πρόγραμμα αλλαγής υγειονομικής συμπεριφοράς για να σας βοηθήσει να αποτρέψετε το διαβήτη τύπου 2. Το πρόγραμμα ξεκινά με εβδομαδιαίες κύριες συνεδρίες που προσφέρονται ομαδικά για μια περίοδο 6 μηνών. Μετά από τις κύριες συνεδρίες, θα λάβετε 6 μηνιαίες συνεδρίες παρακολούθησης που θα σας βοηθήσουν να διατηρήσετε τις υγιεινές συνήθειες.

Θεραπευτικές υπηρεσίες ιατρικής διατροφής

Η Medicare μπορεί να καλύψει ιατρική διατροφική θεραπεία και ορισμένες σχετικές υπηρεσίες, αν έχετε διαβήτη ή νεφροπάθεια, ή έχετε κάνει μεταμόσχευση νεφρού τους τελευταίους 36 μήνες. Για την/τις υπηρεσία(ες) αυτή(ές) πρέπει να σας παραπέμψει ένας γιατρός.

Συμπεριφορική Θεραπεία παχυσαρκίας

Αν έχετε δείκτη μάζας σώματος (BMI) 30 ή παραπάνω, η Medicare καλύπτει συνεδρίες συμπεριφορικής θεραπείας για να σας βοηθήσει να χάσετε βάρος. Η Medicare καλύπτει αυτή τη συμβουλευτική εάν ο ιατρός πρωτοβάθμιας περίθαλψης σας ή άλλος πάροχος πρωτοβάθμιας περίθαλψης σας παρέχει συμβουλές σε περιβάλλον πρωτοβάθμιας περίθαλψης (όπως σε ιατρείο), όπου μπορούν να συντονίσουν το εξατομικευμένο προληπτικό σας πρόγραμμα με την άλλη σας θεραπεία.

Εμβόλια Πνευμονιόκοκκου

Η Medicare καλύπτει εμβόλια (ή εμβολιασμό) για πνευμονιόκοκκο ώστε να αποτρέπονται λοιμώξεις πνευμονιόκοκκου (όπως ορισμένων τύπων πνευμονίας). Μπορείτε να λάβετε έως 3 δόσεις από το εμβόλιο για τον πνευμονιόκοκκο, ανάλογα με ορισμένα κριτήρια. Μιλήστε με το γιατρό σας ή άλλον πάροχο υγειονομικής φροντίδας για να ανακαλύψετε ποιο εμβόλιο θα πρέπει να λάβετε.

Επισκέψεις Πρόληψης

Προληπτική επίσκεψη μίας φοράς «Καλωσορίσατε στη Medicare»—Η Medicare καλύπτει την ανασκόπηση του ιατρικού και κοινωνικού ιστορικού σας που σχετίζεται με την υγεία και την εκπαίδευση και την συμβουλευτική σχετικά με τις προληπτικές υπηρεσίες (όπως έλεγχοι, εμβόλια και παραπεμπτικά για άλλη φροντίδα που μπορεί να χρειαστείτε). Η Medicare καλύπτει αυτήν την επίσκεψη μέσα στους πρώτους 12 μήνες που έχετε το Μέρος Β της Medicare.

Ετήσια επίσκεψη «Ευεξίας»—Αν είχατε το Μέρος Β για παραπάνω από 12 μήνες, μπορείτε να έχετε μια ετήσια επίσκεψη «Ευεξίας» για να αναπτύξετε ή να αναθεωρήσετε το προσωποποιημένο πρόγραμμά σας για να αποτρέπονται νόσοι και αναπηρίες με βάση την τρέχουσα κατάσταση υγείας σας και σε παράγοντες κινδύνου. Η Medicare καλύπτει αυτή την επίσκεψη μια φορά κάθε 12 μήνες. Η ετήσια επίσκεψη «Ευεξίας» δεν είναι σωματική εξέταση.

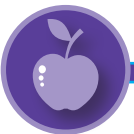
Η Medicare καλύπτει τις εξής προληπτικές υπηρεσίες: (συνεχίζεται)

Έλεγχοι Καρκίνου του Προστάτη

Αυτές οι εξετάσεις ελέγχουν για καρκίνο του προστάτη. Η Medicare καλύπτει μια ψηφιακή πρωκτική εξέταση και ένα εργαστηριακό τεστ αίματος για Ειδικό Αντιγόνο Προστάτη (PSA) μια φορά κάθε 12 μήνες για τους άνδρες άνω των 50 (από την ημέρα μετά από τα 50α σας γενέθλια).

Έλεγχοι και Συμβουλευτική των Σεξουαλικά Μεταδιδόμενων νοσημάτων

Η Medicare καλύπτει ελέγχους για σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα για χλαμύδια, γονόρροια, σύφιλη και Ηπατίτιδα Β. Αυτοί οι έλεγχοι καλύπτονται από την Medicare για εγκύους και για ορισμένα άτομα που έχουν αυξημένο κίνδυνο για σεξουαλικά μεταδιδόμενο νόσημα. Ο ιατρός πρωτοβάθμιας φροντίδας σας ή άλλος πάροχος πρωτοβάθμιας φροντίδας πρέπει να δίνει παραπεμπτικό για την εξέταση ή να σας παραπέμψει για συμπεριφορική συμβουλευτική. Η Medicare καλύπτει αυτές τις εξετάσεις μια φορά κάθε 12 μήνες ή κατά καιρούς κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Η Medicare καλύπτει επίσης ορισμένες 2 συνεδρίες για συμπεριφορική συμβουλευτική κάθε χρόνο. Η Medicare θα καλύψει μόνο συνεδρίες συμβουλευτικής με έναν πάροχο πρωτοβάθμιας φροντίδας που μπορεί να συμμετάσχει στη Medicare σε περιβάλλον πρωτοβάθμιας περίθαλψης (όπως στο γραφείο ενός γιατρού). Η Medicare δεν θα καλύπτει την συμβουλευτική ως προληπτική υπηρεσία σε ένα περιβάλλον εξωτερικών ιατρείων (όπως μία εγκατάσταση με εκπαιδευμένο νοσηλευτικό προσωπικό).



Για περισσότερες πληροφορίες

Για περισσότερες λεπτομέρειες σχετικά με την κάλυψη αυτών των υπηρεσιών πρόληψης, συμπεριλαμβανομένων των εξόδων σας στην Original Medicare, επισκεφτείτε [Medicare.gov/publications](https://www.medicare.gov/publications) για να δείτε ή να εκτυπώσετε το φυλλάδιο “Ο Οδηγός Σας στις Υπηρεσίες Πρόληψης της Medicare.” Ή, καλέστε 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227) και ζητήστε ένα αντίγραφο. Οι χρήστες ΤΤΥ μπορούν να καλέσουν 1-877-486-2048.

Επίσης μπορείτε να συνδεθείτε (ή να δημιουργήσετε) τον ασφαλή σας λογαριασμό Medicare στη διεύθυνση [Medicare.gov](https://www.medicare.gov) όπου μπορείτε να δείτε έναν κατάλογο με προληπτικές υπηρεσίες τις οποίες δικαιούστε με το Original Medicare. Μέσω του λογαριασμού σας, μπορείτε να λάβετε και άλλες πληροφορίες Medicare, να προβάλλετε τις αξιώσεις σας στη Medicare, να εκτυπώσετε ένα αντίγραφο της επίσημης Medicare κάρτας σας, να πληρώσετε τα ασφάλιστρά σας για τη Medicare, εάν λάβετε έναν λογαριασμό από τη Medicare και άλλα.

Έχετε το δικαίωμα να λαμβάνετε πληροφορίες Medicare σε προσβάσιμη μορφή, όπως μεγάλα γράμματα, γραφή braille ή ήχο. Έχετε επίσης το δικαίωμα να υποβάλετε καταγγελία εάν θεωρείτε ότι έχετε υποστεί διακρίσεις. Επισκεφτείτε τη διεύθυνση τη [Medicare.gov/about-us/nondiscrimination/accessibility-nondiscrimination.html](https://www.medicare.gov/about-us/nondiscrimination/accessibility-nondiscrimination.html), ή καλέστε 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227) για περισσότερες πληροφορίες. Οι χρήστες TTY μπορούν να καλέσουν 1-877-486-2048.

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