



CENTERS FOR MEDICARE & MEDICAID SERVICES

Μείνετε Υγιείς

Υπηρεσίες Πρόληψης της Medicare

Ένας εύκολος και σημαντικός τρόπος να παραμείνετε υγιείς είναι να προλάβετε την ασθένεια με τις υπηρεσίες πρόωρης ανίχνευσης. Μπορούν να σας βοηθήσουν να αποφύγετε ορισμένες ασθένειες ή να σας βοηθήσουν να βρείτε προβλήματα υγείας νωρίς, όταν η θεραπεία λειτουργεί καλύτερα. Μιλήστε με το γιατρό ή τον πάροχο υγείας σας για να βρείτε ποια τεστ ή άλλες υπηρεσίες μπορεί να χρειαστείτε, όπως περιγράφονται στον πίνακα που ακολουθεί, και πόσο συχνά τις χρειάζεστε για να παραμείνετε υγιείς. Αν έχετε το Medicare Μέρος Β, θα μπορείτε να λαμβάνετε πολλές υπηρεσίες πρόληψης χωρίς κανένα κόστος για εσάς.

Ξέρατε ότι η Medicare καλύπτει αυτές τις Υπηρεσίες Πρόληψης;

Έλεγχος Κοιλιακού Αορτικού Ανευρύσματος

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

Έλεγχος και Συμβουλευτική για Κατάχρηση Αλκοόλ

Η Medicare καλύπτει έναν έλεγχο κατάχρησης αλκοόλ ετησίως για ενήλικες (συμπεριλαμβάνονται οι έγκυες γυναίκες) για να εντοπίσει 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 εξειδικευμένος ιατρός πρωτοβάθμιας φροντίδας ή άλλος πάροχος πρωτοβάθμιας φροντίδας πρέπει να παρέχει συμβουλές σε ένα περιβάλλον πρωτοβάθμιας φροντίδας (όπως ένα ιατρείο).

Μέτρηση Οστικής Μάζας

Αυτά τα τεστ βοηθούν να διαπιστώσουμε αν κινδυνεύετε από σπασμένα κόκαλα. Η Medicare καλύπτει αυτά τα τεστ μια φορά κάθε 24 μήνες (συχνότερα αν είναι ιατρικά απαραίτητα) για ορισμένα άτομα που κινδυνεύουν από οστεοπόρωση.

Ξέρατε ότι η Medicare καλύπτει αυτές τις Υπηρεσίες Πρόληψης; (συνεχίζεται)

Καρδιαγγειακή νόσος (Συμπεριφορική Θεραπεία)

Η Medicare θα καλύψει μια επίσκεψη ετησίως με το γιατρό πρωτοβάθμιας φροντίδας 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

Ζητήστε από το γιατρό σας να ελέγξει τα επίπεδα χοληστερόλης σας, λιπιδίων και τριγλυκεριδίων που θα βοηθήσει να προσδιορίσει αν βρίσκεστε σε κίνδυνο καρδιακής προσβολής ή εμφράγματος. Αν βρίσκεστε σε κίνδυνο, υπάρχουν μέτρα που μπορείτε να λάβετε για να αποτρέψετε αυτές τις συνθήκες. Η Medicare καλύπτει τεστ για τα επίπεδα χοληστερόλης, λιπιδίων και τριγλυκεριδίων κάθε 5 χρόνια.

Έλεγχοι για Καρκίνο Παχέος Εντέρου

Αυτά τα τεστ βοηθούν να βρείτε νωρίς τον καρκίνο παχέος εντέρου, όταν η θεραπεία λειτουργεί καλύτερα. Αν είστε 50 ή μεγαλύτερος, ή βρίσκεστε σε υψηλό κίνδυνο καρκίνου παχέος εντέρου, η Medicare καλύπτει ένα ή περισσότερα από αυτά τα τεστ: κοκκώδης εξέταση αίματος κοπράνων, τεστ βιοδεικτών με βάση το αίμα, ελαστική σιγμοειδοσκόπηση, εξετάσεις κολονοσκόπησης, κλύσμα βαρίου και εξέταση DNA με κόπρανα πολλαπλών στόχων (όπως το Cologuard™). Πόσο συχνά η Medicare πληρώνει αυτά τα τεστ εξαρτάται από το τεστ και το επίπεδο κινδύνου για αυτόν τον καρκίνο. Εσείς και ο γιατρός σας αποφασίζουν ποια τεστ είναι τα καλύτερα για εσάς.

Έλεγχος Κατάθλιψης

Η Medicare καλύπτει έναν έλεγχο κατάθλιψης ετησίως για όλους τους ανθρώπους της Medicare. Ο έλεγχος πρέπει να γίνεται σε περιβάλλον πρωτοβάθμιας φροντίδας (όπως στο γραφείο ενός γιατρού) που μπορεί να παρέχει την θεραπεία παρακολούθησης και τα συναφή.

Έλεγχοι Διαβήτη

Η Medicare καλύπτει τεστ για να ελέγξει το διαβήτη ή τον προ-διαβήτη. Αυτά τα τεστ διατίθενται αν έχετε κάποιον από τους παρακάτω παράγοντες κινδύνου: υψηλή πίεση αίματος, δυσλιπιδαιμία (ιστορικό επιπέδων κοιλιακής χοληστερόλης και τριγλυκεριδίων), παχυσαρκία ή ιστορικό υψηλού σάκχαρου. Τα τεστ καλύπτονται επίσης αν έχετε 2 ή περισσότερα από τα παρακάτω: Άνω των 65, υπέρβαρος/η, 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 αυτών των τεστ, μπορεί να δικαιούστε μέχρι 2 ελέγχους ετησίως. Μιλήστε με το γιατρό σας για περισσότερες πληροφορίες.

Εκπαίδευση Αυτο-Διαχείρισης του Διαβήτη

Αυτή η εκπαίδευση βοηθά να σας διδάξει να αντιμετωπίζετε και να διαχειρίζεστε το διαβήτη σας. Το πρόγραμμα μπορεί να περιλαμβάνει συμβουλές για υγιεινό φαγητό, για να είστε ενεργοί, για παρακολούθηση της γλυκόζης αίματος, για τη λήψη φαρμάκων και τη μείωση των κινδύνων. Το Medicare καλύπτει αυτήν την εκπαίδευση για άτομα που έχουν διαβήτη και γραπτή εντολή από το γιατρό τους ή άλλο πάροχο υγειονομικής περίθαλψης.

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.

Τεστς Γλαυκώματος

Αυτά τα τεστς βοηθούν στην ανεύρεση της νόσου του γλαυκώματος ματιών. Η Medicare καλύπτει αυτά τα τεστς 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.

Έλεγχος λοίμωξης από Ιό Ηπατίτιδας Β (HBV)

Το Medicare καλύπτει τις εξετάσεις μόλυνσης από HBV για άτομα υψηλού κινδύνου για λοίμωξη από HBV ή έγκυες γυναίκες. Το Medicare θα καλύψει αυτές τις εξετάσεις μόνο εάν ο πάροχος πρωτοβάθμιας περίθαλψης τις παραγγείλει. Το Medicare καλύπτει τις εξετάσεις λοίμωξης από HBV ετησίως για εκείνους με συνεχή υψηλό κίνδυνο που δεν κάνουν εμβόλιο κατά της ηπατίτιδας Β. Το Medicare καλύπτει επίσης αυτούς τους ελέγχους για έγκυες γυναίκες κατά την πρώτη προγεννητική επίσκεψη για κάθε εγκυμοσύνη, κατά τον τοκετό για άτομα με νέους ή συνεχείς παράγοντες κινδύνου και κατά την πρώτη προγεννητική επίσκεψη για μελλοντικές εγκυμοσύνες, ακόμη και αν είχε προηγουμένως δοθεί εμβόλιο ηπατίτιδας Β ή είχε αρνητικά αποτελέσματα ελέγχου HBV.

Έλεγχος Ηπατίτιδας Γ

Η Medicare καλύπτει έναν εφάπαξ τεστ ελέγχου Ηπατίτιδας Γ για όσους γεννήθηκαν μεταξύ 1945 και 1965. Το Medicare καλύπτει επίσης επαναληπτικούς ελέγχους μία φορά το χρόνο για ορισμένα άτομα υψηλού κινδύνου που συνεχίζουν να συμπεριφέρονται σε υψηλό κίνδυνο. Τα άτομα υψηλού κινδύνου με Medicare τα οποία είναι υψηλού κινδύνου ανταποκρίνονται τουλάχιστον σε μια από αυτές τις συνθήκες: το τρέχον ή παλιό ιστορικό παράνομης χρήσης ενεσίμων ναρκωτικών, ή έχουν κάνει μετάγγιση αίματος πριν το 1992.

Ξέρατε ότι η Medicare καλύπτει αυτές τις Υπηρεσίες Πρόληψης; (συνεχίζεται)

Έλεγχος HIV

Το Medicare καλύπτει τις εξετάσεις για τον ιό HIV (Ιός ανθρώπινης ανοσοανεπάρκειας) εάν το ζητήσετε και, είτε είστε 15-65 ετών και δεν κινδυνεύετε, είτε είστε κάτω των 15 ετών ή άνω των 65 ετών και διατρέχετε αυξημένο κίνδυνο. Η Medicare καλύπτει αυτό το τεστ μια φορά κάθε 12 μήνες ή μέχρι 3 φορές κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

Τεστ Ελέγχου Καρκίνου του Πνεύμονα

Το Medicare καλύπτει τον έλεγχο καρκίνου του πνεύμονα με υπολογιστική τομογραφία χαμηλής δόσης μία φορά το χρόνο εάν πληρείτε όλες αυτές τις προϋποθέσεις: Είστε 55-77 ετών, δεν έχετε σημεία ή συμπτώματα καρκίνου του πνεύμονα (ασυμπτωματικά), είστε καπνιστής ή έχετε κόψει το κάπνισμα τα τελευταία 15 χρόνια, έχετε ιστορικό καπνίσματος τουλάχιστον 30 «ετών πακέτων» (κατά μέσο όρο ένα πακέτο (20 τσιγάρα) ημερησίως για 30 χρόνια) και έχετε γραπτή εντολή από το γιατρό σας. Πριν τον πρώτο έλεγχο καρκίνου του πνεύμονα, θα χρειαστεί να προγραμματίσετε ένα ραντεβού με το γιατρό σας για να συζητήσετε τα οφέλη και τους κινδύνους του ελέγχου καρκίνου του πνεύμονα. Εσείς και ο γιατρός σας μπορείτε να αποφασίσετε κατά πόσο ο έλεγχος του καρκίνου του πνεύμονα είναι σωστός για εσάς.

Έλεγχος Μαστογραφίας (Έλεγχος Καρκίνου του Μαστού)

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

Υπηρεσίες Ιατρικής Διατροφικής Θεραπείας

Η Medicare μπορεί να καλύψει ιατρική διατροφική θεραπεία και ορισμένες υπηρεσίες που σχετίζονται αν έχετε διαβήτη ή νεφρική ανεπάρκεια, ή έχετε κάνει μεταμόσχευση νεφρού τους τελευταίους 36 μήνες, και ο γιατρός σας ή άλλος σας παραπέμπει για την υπηρεσία αυτή.

Πρόγραμμα Πρόληψης Διαβήτη της Medicare

Αν έχετε πρόγραμμα Medicare Μέρος Β, έχετε προ διαβήτη 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 τουλάχιστον 16 κύριες συνεδρίες που προσφέρονται ομαδικά για μια περίοδο 6 μηνών. Μετά από τις κύριες συνεδρίες, μπορεί να δικαιούστε επιπρόσθετες μηνιαίες συνεδρίες που θα σας βοηθήσουν να διατηρήσετε τις υγιεινές συνήθειες,

Έλεγχος και Συμβουλευτική Παχυσαρκίας

Αν έχετε δείκτη μάζας σώματος (BMI) 30 ή παραπάνω, η Medicare καλύπτει συνεδρίες συμπεριφορικής θεραπείας για να σας βοηθήσει να χάσετε βάρος. Το Medicare μπορεί να καλύψει αυτή τη συμβουλευτική εάν τη λάβετε σε περιβάλλον πρωτοβάθμιας περίθαλψης (όπως ιατρείο), όπου μπορεί να συντονιστεί με την άλλη φροντίδα σας και με ένα εξατομικευμένο σχέδιο πρόληψης.

Τεστ ΠΑΠ και Εξέταση Λεκάνης (επίσης περιλαμβάνει μια εξέταση μαστού)

Αυτά τα εργαστηριακά τεστ και εξετάσεις ελέγχουν για κολπικούς και μητρικούς καρκίνους. Η Medicare καλύπτει αυτά τα τεστ και εξετάσεις κάθε 24 μήνες για όλες τις γυναίκες και μια φορά κάθε 12 μήνες για γυναίκες υψηλού κινδύνου. Η Medicare επίσης καλύπτει τα τεστ 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.

Εμβόλια Πνευμονιόκοκκου

Η Medicare καλύπτει ένα εμβόλιο Πνευμονιόκοκκου για να βοηθήσει στην αποτροπή λοιμώξεων Πνευμονιόκοκκου (όπως ορισμένων τύπων πνευμονίας). Η Medicare επίσης καλύπτει ένα δεύτερο εμβόλιο αν δίνεται μια φορά το χρόνο (ή αργότερα) μετά το πρώτο εμβόλιο. Μιλήστε με το γιατρό σας ή άλλον πάροχο υγειονομικής φροντίδας για να δείτε αν χρειάζεστε αυτά τα εμβόλια.

Επισκέψεις Πρόληψης

Μια εφάπαξ επίσκεψη πρόληψης «Καλωσορίσατε στη Medicare»—η Medicare καλύπτει μια εξέταση της υγείας και εκπαίδευσής σας και της συμβουλευτικής σχετικά με τις υπηρεσίες πρόληψης, συμπεριλαμβανομένων ορισμένων εξετάσεων, εμβολίων και συναφών για άλλη φροντίδα που μπορεί να χρειάζεστε. Η Medicare καλύπτει αυτή την επίσκεψη μόνο τους 12 πρώτους μήνες της κάλυψης Medicare Μέρος Β (Ιατρική Ασφάλιση).

Ετήσια επίσκεψη «Ευεξίας»—Αν είχατε το Μέρος Β για παραπάνω από 12 μήνες, δικαιούστε μια ετήσια επίσκεψη ευεξίας για να αναπτύξετε ή να αναθεωρήσετε ένα προσωποποιημένο σχέδιο πρόληψης που βασίζεται στην τρέχουσα κατάσταση υγείας σας και σε παράγοντες κινδύνου. Η Medicare καλύπτει αυτή την επίσκεψη μια φορά κάθε 12 μήνες.

Έλεγχοι Καρκίνου του Προστάτη

Αυτές οι εξετάσεις ελέγχουν για καρκίνο του προστάτη. Το Medicare καλύπτει μια ψηφιακή ορθική εξέταση και ένα εργαστηριακό τεστ για το προστατικό ειδικό αντιγόνο (PSA) μία φορά κάθε 12 μήνες για άνδρες άνω των 50 ετών (ξεκινώντας την επόμενη ημέρα από τα 50α γενέθλιά σας).

Έλεγχος και Συμβουλευτική των Σεξουαλικά Μεταδιδόμενων Λοιμώξεων

Το Medicare καλύπτει εξετάσεις σεξουαλικά μεταδιδόμενων λοιμώξεων για χλαμύδια, γονόρροια, σύφιλη και ηπατίτιδα Β. Το Medicare καλύπτει αυτούς τους ελέγχους για έγκυες γυναίκες και για ορισμένα άτομα που διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο για σεξουαλικά μεταδιδόμενη λοίμωξη όταν ο γιατρός πρωτοβάθμιας περίθαλψης ή άλλος πάροχος πρωτοβάθμιας περίθαλψης παραγγείλει τις εξετάσεις. Η Medicare καλύπτει αυτά τα τεστ μια φορά κάθε 12 μήνες ή μέχρι 3 φορές κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Η Medicare επίσης καλύπτει μέχρι 2 ατομικές, δια ζώσης συνεδρίες, 20 - 30 λεπτών, συμπεριφορικής συμβουλευτικής υψηλής έντασης κάθε έτος για σεξουαλικά ενεργούς ενήλικες με αυξημένο κίνδυνο για σεξουαλικά μεταδιδόμενες λοιμώξεις. Η Medicare

Ξέρατε ότι η Medicare καλύπτει αυτές τις Υπηρεσίες Πρόληψης; (συνεχίζεται)

Θα καλύψει αυτές τις συνεδρίες συμβουλευτικής μόνο αν παρέχονται από έναν πάροχο πρωτοβάθμιας φροντίδας και λαμβάνουν χώρα σε περιβάλλον πρωτοβάθμιας φροντίδας (όπως σε ιατρείο). Η Medicare δεν θα καλύπτει συμβουλευτική που διεξάγεται σε ένα περιβάλλον εξωτερικών ιατρείων, όπως εξειδικευμένες εγκαταστάσεις νοσηλείας, ως παροχή πρόληψης.

Συμβουλευτική διακοπής χρήσης καπνού

Το Medicare καλύπτει έως και 8 προσωπικές επισκέψεις σε διάστημα 12 μηνών για όλα τα άτομα που χρησιμοποιούν καπνό. Ένας γιατρός ή άλλος πάροχος υγειονομικής περίθαλψης πρέπει να δώσει αυτή τη συμβουλευτική.



Τι πληρώνετε

Δεν θα πληρώσετε τίποτα για πολλές υπηρεσίες πρόληψης αν τις λάβετε από εξειδικευμένο γιατρό ή άλλο πάροχο ιατρικής φροντίδας που αποδέχεται την εργασία. Ορισμένα προγράμματα υγείας Medicare ενδέχεται να μην χρεώνουν αφαιρετέα ποσά, συμπληρωμές ή συγχρηματοδότηση για ορισμένες προληπτικές υπηρεσίες που καλύπτονται από το Medicare εντός δικτύου. Επικοινωνήστε απευθείας με το διαχειριστή του προγράμματος ή των παροχών σας για να μάθετε περισσότερα σχετικά με το κόστος. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τα προγράμματα υγείας του Medicare, επισκεφτείτε το [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).

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) το για να δείτε ή να εκτυπώσετε το φυλλάδιο “Your Guide to Medicare’s Preventive Services” (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.

Μπορείτε επίσης να συνδεθείτε (ή να δημιουργήσετε) τον ασφαλή λογαριασμό σας Medicare στο [Medicare.gov](https://www.medicare.gov), όπου μπορείτε να δείτε μια λίστα προληπτικών υπηρεσιών που δικαιούστε να λάβετε στο Original Medicare. Μπορείτε επίσης να λάβετε άλλες προσωπικές πληροφορίες Medicare, να δείτε τις αξιώσεις σας Medicare, να εκτυπώσετε ένα αντίγραφο της επίσημης κάρτας σας Medicare, να πληρώσετε τα ασφάλιστρα Medicare σας εάν λάβετε λογαριασμό από το Medicare και πολλά άλλα.



Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal purple lines.

Έχετε το δικαίωμα να λάβετε πληροφορίες της Medicare σε προσβάσιμη μορφή , όπως μεγάλα γράμματα, Braille ή ήχος. Έχετε επίσης το δικαίωμα να υποβάλλετε ένα παράπονο αν αισθάνεστε ότι έχετε υποστεί διάκριση. Επισκεφτείτε 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 ΤΤΥ μπορούν να καλέσουν 1-877-486-2048.

Αυτό το προϊόν κατασκευάστηκε με έξοδα των φορολογουμένων των ΗΠΑ.