پوشش Medicare برای ملزومات و خدمات دیابت

راهنمای رسمی دولتی اطلاعات مهمی درباره موارد زیر دارد:

- آنچه تحت پوشش است
- آنچه تحت پوشش نیست
- نکات مفید برای سلامتی شما
- نحوه دسترسی به اطلاعات بیشتر

CMS
CENTERS FOR MEDICARE & MEDICAID SERVICES

اطلاعات این کتابچه در زمان چاپ صحیح بوده است.

ممکن است پس از چاپ این کتابچه تغییراتی در اطلاعات ایجاد شده باشد. برای دریافت جدیدترین اطلاعات به www.medicare.gov رجوع کنید یا با 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227) تماس بگیرید.

کاربران TTY باید با شماره 1-877-486-2048 تماس بگیرند.

فهرست محتوا

بخش		صفحه
	مقدمه	**4**
بخش 1:	**ش Medicare برای دیابت در یک نگاه**	**5**
بخش 2:	**ملزومات دیابت تحت پوشش Medicare Part B**	**9**
	ملزومات و تجهیزات تست قند خون در منزل	10
	پمپ های انسولین	13
	کفش یا کفی های طبی	13
بخش 3:	**پوشش دیابت Medicare Part D**	**15**
	انسولین	16
	داروهای ضد دیابت	16
	ملزومات دیابت	16
	اطلاعات بیشتر	16
بخش 4:	**خدمات دیابت تحت پوشش Medicare**	**17**
	معاینات دیابت	18
	آموزش رسیدگی شخصی به دیابت	18
	خدمات درمان غذایی درمانی	21
	معاینه و درمان پا	21
	تست های هموگلوبین A1c	22
	تست های آب سیاه چشم	22
	واکسن های آنفولانزا و ذات الریه (واکسیناسیون)	22
	ویزیت پیشگیرانه "Welcome to Medicare"	22
	ویزیت "سلامتی" سالانه	23
	ملزومات و خدماتی که تحت پوشش Medicare نیستند	23
بخش 5:	**نکات و منابع مفید**	**25**
	اطلاعات مربوط به افراد دارای درآمد و منابع مالی محدود	26
	نکاتی در باب کمک به کنترل دیابت	26
	شماره تلفن ها و وبسایت ها	28

مقدمه

این کتابچه پوشش Medicare برای ملزومات و خدمات دیابت در Original Medicare و پوشش داروهای نسخه ای Medicare (Part D) را توضیح می دهد.

Original Medicare یک پوشش پرداخت هزینه خدمات است که بر اساس آن دولت بابت مزایای Medicare Part A (بیمه بیمارستانی) و یا Medicare Part B (بیمه درمانی) شما مستقیماً به ارائه دهندگان خدمات درمانی هزینه می پردازد.

اگر شما تحت پوشش بیمه های تکمیلی Original Medicare مانند بیمه تکمیلی Medicare (به نام Medigap) باشید، ممکن است این بیمه بخشی از هزینه خدمات قید شده در این کتابچه را بپردازد. جهت کسب اطلاعات بیشتر با مسئول مزایای طرح خود تماس بگیرید.

اگر تحت پوشش Medicare Advantage Plan (مانند HMO یا PPO) یا سایر طرح های درمانی Medicare هستید، طرح شما باید حد اقل هم اندازه Original Medicare شما را تحت پوشش قرار دهد، اما ممکن است از قوانین متفاوتی پیروی کند. اگر شما تحت پوشش یکی از این طرح ها باشید، هزینه ها، حقوق، مزایا و انتخاب محلی که در آنجا خدمات درمانی به شما ارائه می شود ممکن است متفاوت باشد. ممکن است مزایای اضافی نیز دریافت نمایید. جزئیات طرح خود را مطالعه کنید، یا برای کسب اطلاعات بیشتر درباره مزایا با مسئول مزایای طرح خود تماس بگیرید.

قبل از رفتن به بخش های بعدی لازم است تا با این عبارات آشنا شوید:

بیمه مشترک (Coinsurance): مبلغی است که ممکن است لازم باشد پس از پرداخت مبلغ سالانه، به عنوان سهم خود از هزینه خدمات پرداخت نمایید. بیمه مشترک غالباً یک مقدار درصدی است (مثلاً 20%)

مبلغ سالانه (Deductible): مبلغی است که قبل از اینکه Original Medicare، طرح داروهای نسخه ای، یا سایر بیمه های شما شروع به پرداخت نمایند، باید بایت خدمات درمانی بپردازید.

مبلغ مورد تأیید Medicare: در Original Medicare، این مبلغی است که یک پزشک یا ارائه دهنده خدمات می تواند دریافت نماید. این مبلغ ممکن است کمتر از مقداری باشد که در واقع آن پزشک یا ارائه دهنده خدمات باید دریافت کند. Medicare بخشی از این مقدار را می پردازد و پرداخت مابقی آن بر عهده شماست.

بخش 1: پوشش Medicare برای دیابت در یک نگاه

جدول موجود در صفحات 6 تا 8 طرحی کلی از برخی از خدمات و ملزومات دیابت که تحت پوشش Medicare (Part B و Part D) هستند ارائه کرده است. به طور کلی، Medicare Part B (بیمه درمانی) خدماتی مورد نیاز افراد مبتلا به دیابت را پوشش می دهد. به علاوه، Medicare Part B برای افرادی که در خطر ابتلا به دیابت هستند، برخی خدمات پیشگیرانه را تحت پوشش قرار می دهد. Medicare Part D (پوشش داروهای نسخه ای Medicare) نیز ملزومات دیابت که برای تزریق یا استنشاق انسولین به کار می روند را تحت پوشش قرار می دهند. شما باید تحت پوشش Part B باشید تا بتوانید از موارد و خدمات تحت پوشش Part B استفاده کنید. برای دریافت ملزومات تحت پوشش Part D، شما باید در یک طرح دارویی Medicare ثبت نام کنید.

ملزومات/خدمات	آنچه پوشش داده می شود	آنچه شما می پردازید
داروهای ضد دیابت به صفحه 16 رجوع کنید.	Medicare Part D داروهای ضد دیابتی را تحت پوشش قرار می دهد که قند خون (گلوکز) را کنترل می کنند.	بیمه مشترک (Coinsurance) و پرداخت مشترک (Copayment) ممکن است مبلغ سالانه (deductible) برای Part D نیز اضافه شود.
معاینات دیابت به صفحه 18 رجوع کنید.	اگر پزشک شما تشخیص دهد که در معرض ابتلا به دیابت قرار دارید، Medicare Part B این معاینات را تحت پوشش قرار می دهد. ممکن است هر سال واجد شرایط 2 معاینه دیابت باشید.	بدون بیمه مشترک (Coinsurance) و پرداخت مشترک (Copayment) و مبلغ سالانه (deductible) عموماً 20% از مبلغ مورد تأیید Medicare برای ویزیت دکتر
آموزش رسیدگی شخصی به دیابت به صفحات 18 تا 20 مراجعه کنید.	Part B هزینه آموزش رسیدگی به بیماری دیابت به افرادی که در خطر مشکلات دیابت هستند یا اخیراً بیماری دیابت آنها تشخیص داده شده را پوشش می دهد. پزشک شما یا سایر ارائه دهندگان مراقبت های بهداشتی باید یک گواهی کتبی به یک برنامه آموزش رسیدگی شخصی به دیابت که دارای مجوز می باشد ارائه دهد.	20% از مبلغ مورد تأیید بعد از مبلغ سالانه Part B
تجهیزات و ملزومات دیابت (ملزومات و تجهیزات تست قند خون در منزل در صفحه 10).	Part B دستگاه های خانگی اندازه گیری قند خون (گلوکز) و ملزوماتی که همراه این دستگاه به کار می روند مانند نوارهای تست قند خون، دستگاه سوراخ کن و سوزن سوراخ کن را به عنوان تجهیزات و ملزومات پزشکی پایا تحت پوشش قرار می دهد. ممکن است برای تعداد دفعاتی که این ملزومات را دریافت می کنید محدودیتی وجود داشته باشد.	20% از مبلغ مورد تأیید بعد از مبلغ سالانه Part B
ملزومات دیابت به صفحه 16 رجوع کنید.	Part D ملزومات پزشکی خاص برای مصرف انسولین (مانند سرنگ، سوزن، پنبه الکلی، باند و دستگاه های استنشاق انسولین) را تحت پوشش قرار می دهد.	بیمه مشترک (Coinsurance) و پرداخت مشترک (Copayment) ممکن است مبلغ سالانه (deductible) برای Part D نیز اضافه شود.

ملزومات/خدمات	آنچه پوشش داده می شود	آنچه شما می پردازید
واکسن های آنفولانزا و ذات الریه به صفحه 22 رجوع کنید.	**واکسن آنفولانزا** برای کمک به پیشگیری از آنفولانزا یا ویروس آنفولانزا. غالباً در پاییز و زمستان که فصل شیوع آنفولانزا است یک بار تحت پوشش قرار داده می شود. لازم است تا هر سال یک بار واکسن آنفولانزا مربوط به ویروس رایج را تزریق کنید. Medicare Part B این واکسن را تحت پوشش قرار می دهد. **واکسن ذات الریه** برای کمک به پیشگیری از ابتلا به ذات الریه (مانند انواع ذات الریه). اکثر مردم تنها به یک بار تزریق این واکسن در طول عمر خود نیاز دارند. Part B این واکسن را تحت پوشش قرار می دهد.	بدون بیمه مشترک (Coinsurance) و پرداخت مشترک (Copayment) و مبلغ سالانه (deductible) اگر پزشک شما یا ارائه دهنده خدمات درمانی انجام این کار را تقبل کند.
معاینه و درمان پا به صفحه 21 مراجعه نمایید.	Part B هر شش ماه یک بار افرادی که بر اثر دیابت دچار مشکلات عصبی سطحی شده اند و حس محافظتی خود را از دست داده اند را تحت پوشش معاینه پا قرار می دهد البته به شرطی که آنها در مابین جلسات ویزیت به دلیل دیگری به یک متخصص مراقبت از پا مراجعه نکرده باشند. .	20% از مبلغ مورد تأیید Medicare بعد از مبلغ سالانه Part B
تست های آب سیاه به صفحه 22 مراجعه کنید.	Part B آزمایش های تشخیص بیماری چشمی آب سیاه را تحت پوشش قرار می دهد. این آزمایش ها یک بار در هر 12 ماه برای افرادی که در خطر بالای ابتلا به آب سیاه قرار دارند تحت پوشش قرار دارد. اگر دچار دیابت باشید، یا سابقه آب سیاه در خانواده داشته باشید، یا سیاه پوست 50 ساله یا مسن تر باشید و یا اینکه لاتین تبار 65 ساله یا مسن تر باشید، در خطر ابتلا به آب سیاه قلمداد می شوید. تست ها باید توسط یک چشم پزشک مورد تأیید ایالت انجام گیرد.	20% از مبلغ مورد تأیید Medicare بعد از مبلغ سالانه Part B
انسولین به صفحه 16 رجوع کنید.	Medicare Part D انسولینی که توسط پمپ انسولین تزریق نمی شود را تحت پوشش قرار می دهد.	بیمه مشترک (Coinsurance) و پرداخت مشترک (Copayment) ممکن است مبلغ سالانه (deductible) برای Part D نیز اضافه شود

ملزومات/خدمات	آنچه پوشش داده می شود	آنچه شما می پردازید
پمپ های انسولین به صفحه 13 مراجعه کنید.	Medicare Part B برای افرادی که شرایط خاص دارند، پمپ های خارجی انسولین و انسولینی که دستگاه مصرف می کند را به عنوان تجهیزات پزشکی پایا تحت پوشش قرار می دهد.	20% از مبلغ مورد تأیید Medicare بعد از مبلغ سالانه Part B
خدمات درمان غذایی پزشکی به صفحه 21 مراجعه کنید.	اگر شما دچار بیماری دیابت یا بیماری کلیوی باشید و پزشک شما را معرفی کرده باشد، Part B ممکن است درمان غذایی پزشکی و خدمات خاص مربوط به آن را تحت پوشش قرار دهد.	بدون بیمه مشترک (Coinsurance) و پرداخت مشترک (Copayment) و مبلغ سالانه (deductible) اگر پزشک شما یا ارائه دهنده خدمات درمانی انجام این کار را تقبل کند
کفش یا کفی های طبی به صفحه 13 مراجعه کنید.	Part B برای افراد مبتلا به دیابت که بر اثر دیابت به بیماری های شدید در پاها مبتلا شده اند هزینه کفش یا کفی های طبی را پوشش می دهد. پزشک مسئول درمان دیابت شما باید تأیید کند که به کفش یا کفی های طبی نیاز دارید. کفش و کفی ها باید توسط متخصص پا یا یک پزشک واجد شرایط دیگر در نسخه قید شوند و توسط متخصص پا، اورتوتیست، جراح اندام مصنوعی، یا متخصص اورتوپدی پا ارائه شود.	20% از مبلغ مورد تأیید Medicare بعد از مبلغ سالانه Part B بدون بیمه مشترک (Coinsurance) و پرداخت مشترک (Copayment) و مبلغ سالانه (deductible) اگر پزشک شما یا ارائه دهنده خدمات درمانی انجام این کار را تقبل کند.
ویزیت پیشگیرانه **"Welcome to Medicare"** به صفحه 22 رجوع کنید.	Part B معاینه پزشکی، آموزش و مشاوره درباره خدمات پیشگیرانه، شامل معاینات و واکسن های خاص، و در صورت نیاز ارجاع برای مراقبت های دیگر را صرفاً برای یک بار تحت پوشش قرار می دهد. **توجه:** باید ظرف مدت 12 ماه از زمان ثبت نام در Part B در این ویزیت شرکت نمایید.	بدون بیمه مشترک (Coinsurance) و پرداخت مشترک (Copayment) و مبلغ سالانه (deductible) اگر پزشک شما یا ارائه دهنده خدمات درمانی انجام این کار را تقبل کند.
ویزیت "سلامتی" سالانه به صفحه 23.	اگر بیش از 12 ماه است که تحت پوشش Part B هستید، می توانید در ویزیت "سلامتی" سالانه شرکت کنید تا با توجه به وضعیت سلامتی کنونی و مخاطرات پزشکی، طرح پیشگیرانه درمانی شما به روز شود.	باید از تاریخ شرکت در ویزیت "Welcome to Medicare" 12 ماه بگذرد تا بتوانید در ویزیت "سلامتی" سالانه شرکت نمایید.

بخش 2: ملزومات دیابت تحت پوشش Medicare Part B

در این بخش اطلاعاتی درباره Medicare Part B (بیمه درمانی) و پوشش دیابت آن ارائه می شود. اگر شما مبتلا به دیابت باشید و پوشش Part B داشته باشید، Medicare ملزومات خاصی را تحت پوشش قرار می دهد. این ملزومات تحت پوشش شامل این موارد می شود:

- ملزومات و تجهیزات تست قند خون در منزل. به صفحات 10-13 مراجعه کنید.
- پمپ های انسولین. به صفحه 13 مراجعه کنید.
- کفش یا کفی های طبی. به صفحات 13-14 مراجعه کنید.

ملزومات و تجهیزات تست قند خون در منزل

ملزومات و تجهیزات تست قند خون (که گلوکز خون نیز نامیده می شود) در منزل برای تمام افراد دارای Medicare Part B که مبتلا به دیابت هستند حتی اگر انسولین مصرف نمی کنند، به عنوان تجهیزات پزشکی پایا تحت پوشش قرار می گیرد.

ملزومات تست در منزل شامل این موارد می شود:

- دستگاه های نمایشگر قند خون
- نوارهای تست قند خون
- دستگاه سوراخ کن و سوزن ها
- محلول های کنترل گلوکز برای بررسی دقت تجهیزات و نوارهای تست قند خون

Part B چه برای افرادی که انسولین مصرف می کنند و چه برای افرادی که انسولین مصرف نمی کنند یک نوع تجهیزات تست قند خون را تحت پوشش قرار می دهد. البته مقدار ملزوماتی که تحت پوشش قرار می دهد متغیر می باشد. اگر انسولین مصرف می کنید، هر سه ماه می توانید تا سقف 300 نوار تست و 300 سوزن دریافت نمایید.

اگر انسولین مصرف نمی کنید، هر سه ماه می توانید تا سقف 100 نوار تست و 100 سوزن دریافت نمایید.

اگر پزشک برای شما ضروری تشخیص دهد، Medicare نوار و سوزن های تست بیشتری در اختیار شما قرار خواهد داد. "ضرورت پزشکی" به این معناست که خدمات و ملزومات برای تشخیص یا مداوای بیماری شما لازم باشد و در عمل مطابق با استانداردهای مورد قبول پزشکی باشد. Yممکن است لازم باشد سابقه ای را نزد خود نگه دارید که نشان دهد در واقع چند بار قند خون خود را تست می کنید.

اگر درباره ملزومات دیابت سوالی دارید، با شماره (1-800-633-4227) 1-800-MEDICARE تماس بگیرید. کاربران TTY باید با شماره 1-877-486-2048 تماس بگیرند.

جدید: اگر شما در منطقه ای زندگی می کنید که برای تجهیزات پزشکی پایا، پروتز، ارتوتیکس، و ملزومات (DMEPOS) قیمت رقابتی پیشنهاد می شود و ملزومات دیابت خود را از طریق پست دریافت می کنید، ممکن است از ژانویه 2013 مبلغی که می پردازید دستخوش تغییر شود. از ژانویه تا ژوئن 2013 می توانید ملزومات خود را از هر عرضه کننده ای که می خواهید دریافت نمایید.

برنامه ریزی شده است که از آغاز جولای 2013، یک برنامه ملی سفارش پستی برای کاهش مبالغی که شما می پردازید راه اندازی شود. پس از شروع برنامه، اگر می خواهید ملزومات به منزل شما پست شود، لازم است تا از یک عرضه کننده طرف قرارداد Medicare خرید کنید تا Medicare مبلغی بابت ملزومات تست دیابت پرداخت کند. اگر انتخاب کنید که محصولات به خانه شما پست شود، در هزینه های شما نیز صرفه جویی خواهد شد. قبل از شروع این برنامه، Medicare اطلاعات بیشتری در این باره منتشر خواهد کرد.

ملزومات و تجهیزات تست قند خون در منزل (ادامه)

برای دریافت این ملزومات تحت پوشش چه چیزی از پزشک خود بخواهم؟

Medicare تنها در صورتی که شما نسخه پزشک را ارئه دهید هزینه ملزومات و تجهیزات تست قند خون در منزل را تحت پوشش قرار می دهد. نسخه باید شامل این موارد باشد:

- اینکه آیا دیابت دارید یا خیر.
- چه نوع دستگاه نشانگر قند خونی نیاز دارید و چرا آن را نیاز دارید. (اگر به خاطر مشکلات در بینایی به نشانگر خاصی نیاز دارید، پزشک شما باید این را شرح دهد.)
- اینکه آیا انسولین مصرف می کنید یا خیر.
- چند مرتبه باید قند خون خود را اندازه بگیرید.
- در یک ماه به چه تعداد نوار تست و سوزن نیاز دارید.

این ملزومات را از کجا می توانم تهیه کنم؟

- می توانید این ملزومات را در داروخانه مورد نظر خود سفارش دهید و تحویل بگیرید.
- می توانید ملزومات مورد نظر خود را از یک عرضه کننده تجهیزات پزشکی دریافت کنید. به طور کلی، "عرضه کننده" به هر شرکت، فرد، یا آژانسی گفته می شود که کالا یا خدمات پزشکی به شما ارائه دهد، به جز زمانی که در بیمارستان یا مرکز پرستاری مجهز بستری هستید. اگر ملزومات خود را به این طریق دریافت می کنید، خودتان باید آنها را سفارش دهید. برای سفارش دادن ملزومات به نسخه پزشک نیاز دارید، اما پزشک شما نمی تواند خودش آنها را برای شما سفارش دهد.

یادتان باشد:

- برای ملزومات خود باید درخواست تجدید نسخه نمایید.
- برای دریافت سوزن ها و نوارهای تست هر 12 ماه یک بار باید یک نسخه جدید از پزشک دریافت نمایید.

توجه: Medicare بابت ملزوماتی از جمله دستگاه نمایش قند خون، نوارهای تست و سوزن های دستگاه که شما درخواست نکرده اید یا عرضه کننده به طور ناخواسته برای شما ارسال کرده است هیچ مبلغی نخواهد پرداخت. اگر در ارتباط با ملزومات دیابت خود ملزوماتی را دریافت کرده اید که به طور ناخواسته به شما ارسال شده اند، یا تبلیغات گمراه کننده دریافت می کنید، یا بابت کلاهبرداری به کسی مضنون هستید، با شماره 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227) تماس بگیرید. کاربران TTY باید با شماره 1-877-486-2048 تماس بگیرند.

اگر شما باید ملزومات را از داروخانه یا عرضه کننده ای تحویل بگیرید که در Medicare ثبت نام کرده باشد. اگر شما به داروخانه یا عرضه کننده ای مراجعه کنید که در Medicare ثبت نام نکرده است، Medicare چیزی نخواهد پرداخت. **شما باید تمام هزینه ملزومات تهیه شده از داروخانه یا عرضه کننده ای که در Medicare ثبت نام نکرده است را خودتان بپردازید.**

ملزومات و تجهیزات تست قند خون در منزل (ادامه)

هزینه سفارشات چگونه پرداخت می شود؟

تمام داروخانه ها و عرضه کنندگانی که در Medicare ثبت نام کرده اند باید سفارشات نوارهای تست قند خون (گلوکز) را تسلیم نمایند. شما خودتان نمی توانید سفارش نوارهای تست قند خون (گلوکز) را تسلیم نمایید.

همچنین باید مطمئن باشید که داروخانه یا عرضه کننده، قرارداد ملزومات تحت پوشش Medicare را می پذیرد. قرارداد در واقع بین شما (شخص دارای Medicare)، Medicare، پزشکان و یا سایر ارائه دهندگان یا عرضه کنندگان خدمات درمانی بسته می شود. **این باعث کاهش هزینه هایی می شود که شما می پردازید.** اگر داروخانه یا عرضه کننده قرارداد را بپذیرد، Medicare به صورت مستقیم به داروخانه یا عرضه کننده پول پرداخت می نماید.

وقتی شما بر اساس قرارداد ملزومات خود را از داروخانه یا عرضه کننده تحویل می گیرید، فقط سهم بیمه مشترک خود را پراخت می کنید. اگر داروخانه یا عرضه کننده قرارداد را نپذیرد، هزینه بیشتر خواهد شد و شما مبلغ بیشتری پرداخت خواهید کرد. ممکن است لازم باشد شما کل مبلغ را در هنگام دریافت خدمات بپردازید و منتظر بمانید تا Medicare سهم خود از هزینه را به شما بپردازد.

من باید از چه داروخانه یا عرضه کننده ای استفاده کنم؟

قبل از اینکه چیزی از داروخانه یا عرضه کننده دریافت کنید این سوالات را بپرسید:

- آیا در Medicare ثبت نام کرده اید؟
- آیا قرارداد قبول می کنید؟

برای اینکه مطمئن باشید Medicare هزینه را پوشش می دهد و در هزینه های شما صرفه جویی می شود، اگر پاسخ آنها به هر یک از این سوالات "خیر" باشد، باید با عرضه کننده یا داروخانه دیگری در منطقه خود تماس بگیرید که به این دو سوال پاسخ "بلی" بدهد. مجدداً این سوالات را بپرسید.

اگر نمی توانید در منطقه خود داروخانه یا عرضه کننده ای بیابید که در Medicare ثبت نام کرده باشد و قرارداد را بپذیرد، می توانید ملزومات را از طریق پست سفارش دهید. این کار می تواند موجب صرفه جویی در هزینه های شما بشود.

ملزومات و تجهیزات تست قند خون در منزل (ادامه)

پمپ های انسولین

پمپ های انسولین به عنوان تجهیزات پزشکی پایا قلمداد می شوند. پمپ های انسولین به عنوان تجهیزات پزشکی پایا قلمداد می شوند. "تجهیزات پزشکی پایا" عبارتند از دسته ای از تجهیزات پزشکی که پزشک شما سفارش می دهد تا در منزل از آنها استفاده نمایید.

آیا پمپ انسولین به من تعلق می گیرد؟

اگر شما به پمپ انسولین نیاز داشته باشید، پزشک شما باید آن را در نسخه قید کند.

توجه: در بیمه Original Medicare، شما 20% از مبلغ مورد تأیید Medicare را بعد از مبلغ سالانه Part B می پردازید. 80% Medicare از هزینه پمپ انسولین را خواهد پرداخت. همچنین Medicare هزینه انسولین مورد استفاده در پمپ را هم پوشش می دهد. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره تجهیزات پزشکی پایا و ملزومات دیابت، با شماره تلفن (1-800-633-4227) 1-800-MEDICARE تماس بگیرید. کاربران TTY باید با شماره 1-877-486-2048 تماس بگیرند.

کفش یا کفی های طبی

اگر دارای بیمه Part B می باشید و مبتلا به دیابت هستید و شرایط خاصی دارید (موارد زیر را ببینید)، در صورت نیاز به کفش های طبی، Medicare هزینه آنها را تحت پوشش قرار می دهد.

انواع کفش هایی که هر ساله تحت پوشش قرار می گیرند عبارتند از:

- یک جفت کفش لژ دار روبسته و سه جفت کفی
- یک جفت کفش سفارشی دوز (شامل کفی) اگر به دلیل تغییر شکل پا نمی توانید کفش های لژ دار روبسته بپوشید، و 2 جفت کفی اضافی

توجه: در موارد خاص، ممکن است Medicare کفی های مجزا را تحت پوشش قرار دهد یا به جای کفی، هزینه اصلاح کفش را تحت پوشش قرار دهد.

کفش یا کفی های طبی (ادامه)

چطور کفش طبی دریافت کنم؟

اگر می خواهید Medicare هزینه کفش های طبی شما را تحت پوشش قرار دهد، پزشک بیماری دیابت شما باید سه مورد زیر را تأیید کند:

1. شما مبتلا به دیابت هستید.
2. یک یا هر دو پای شما حد اقل یکی از این موارد را دارد:

- قطع عضو جزئی یا کامل پا
- زخم کهنه پا
- پینه هایی که ممکن است منجر به زخم پا شوند
- مشکلات عصبی ناشی از دیابت با علائم مشکلات پینه ای
- گردش خون ضعیف
- تغییر شکل پا

3. شما به خاطر دیابت تحت مراقبت شدید هستید و به خاطر این بیماری به کفش و یا کفی های طبی نیاز دارید.

همچنین این موارد برای Medicare الزامی است:

- یک متخصص پا یا پزشک واجد شرایط دیگر این کفش ها را تجویز کند
- یک پزشک یا افراد واجد شرایط دیگر از جمله متخصص پا، ارتوتیست، یا سازنده پروتزهای مصنوعی این کفش ها را اندازه گیری و تهیه کند.

بخش 3: پوشش دیابت Medicare Part D

این بخش اطلاعاتی راجع به Medicare Part D (پوشش داروهای نسخه ای Medicare) برای افراد تحت پوشش Medicare که مبتلا یا در خطر ابتلا به دیابت هستند ارائه می دهد. برای بهره بردن از پوشش داروهای نسخه ای Medicare، شما باید به طرح دارویی Medicare بپیوندید. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره پوشش داروهای نسخه ای Medicare، به وبسایت www.medicare.gov/publications مراجعه کنید یا با شماره (1-800-633-4227) 1-800-MEDICARE تماس بگیرید. کاربران TTY باید با شماره 1-877-486-2048 تماس بگیرند.

این داروها و ملزومات دیابت تحت پوشش طرح های دارویی Medicare قرار دارند:

- انسولین. به صفحه 16 مراجعه کنید.
- داروهای ضد دیابت. به صفحه 16 مراجعه کنید.
- ملزومات خاص دیابت. به صفحه 16 مراجعه کنید.

انسولین

طرح های دارویی Medicare، انسولین قابل تزریق را تحت پوشش قرار می دهد و انسولینی که توسط پمپ وارد بدن می شود یا انسولین استنشاقی را پوشش نمی دهد.

داروهای ضد دیابت

قند خونی (گلوکز) که توسط انسولین کنترل نمی شود را با داروهای ضد دیابت کنترل می کنند. طرح دارویی Medicare داروهای ضد دیابتی مانند موارد زیر را می تواند تحت پوشش قرار دهد:

- Sulfonylureas (مانند Glipizide و Glyburide)
- Biguanides (مانند metformin)
- Thiazolidinediones مانند Actos® (Pioglitazone)، Avandia® (Rosiglitazone)، و Rezulin® (Troglitazone)
- Meglitinides که یک دسته از داروهای ضد دیابت هستند شامل Starlix® (Nateglinide) و Prandin® (Repaglinide)
- بازدارنده گلوکز آلفا (مانند Precose®)

ملزومات دیابت

ملزوماتی که موقع تزریق یا استنشاق انسولین توسط افراد مبتلا به دیابت که دارای Medicare Part D هستند به کار می رود ممکن است تحت پوشش قرار بگیرد. این ملزومات پزشکی شامل موارد زیر می شوند:

- سرنگ
- سوزن
- پنبه الکلی
- باند
- دستگاه های استنشاق انسولین

اطلاعات بیشتر

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره پوشش داروهای نسخه ای Medicare به یکی از دو صورت زیر اقدام نمایید:

- به وبسایت www.medicare.gov/publications مراجعه کنید
- با شماره (1-800-633-4227) 1-800-MEDICARE تماس بگیرید. کاربران TTY باید با شماره 1-877-486-2048 تماس بگیرند.
- با برنامه کمک بیمه درمانی ایالتی (SHIP) خود تماس بگیرید. برای دریافت شماره تلفن آنها به وبسایت www.medicare.gov/contacts رجوع کنید یا با شماره 1-800-MEDICARE تماس بگیرید.

بخش 4: خدمات دیابت تحت پوشش Medicare

همه موارد قید شده در این بخش تحت پوشش Medicare Part B (بیمه درمانی) قرار دارند مگر اینکه به نحو دیگری ذکر شده باشد.

Medicare خدمات خاصی را برای افراد مبتلا به دیابت پوشش می دهد. عموماً پزشک شما باید این خدمات را به صورت کتبی برای شما تجویز کند. پس از اینکه پزشک شما اینها را کتباً تجویز نمود، باید هرچه سریعتر این خدمات را دریافت نمایید. باید اطمینان داشته باشید که قبل از دریافت این خدمات، پزشک شما باید آنها را کتباً تجویز کرده باشد. این خدمات شامل این موارد می شود:

- معاینات دیابت. به صفحه 18 مراجعه کنید.
- آموزش رسیدگی شخصی به دیابت. به صفحات 18 تا 20 مراجعه کنید.
- خدمات درمان غذایی درمانی. به صفحه 21 مراجعه کنید.
- تست های هموگلوبین A1c. به صفحه 22 مراجعه کنید.

بدون داشتن معرفی نامه کتبی از پزشک هم می توان بعضی خدمات تحت پوشش Medicare را دریافت نمود. این خدمات شامل موارد زیر می شود:

- معاینه و درمان پا. به صفحه 21 مراجعه کنید.
- تست های آب سیاه چشم. به صفحه 22 مراجعه کنید.
- واکسن های آنفولانزا و ذات الریه. به صفحه 22 مراجعه کنید.
- ویزیت های پیشگیرانه (ویزیت پیشگیرانه "Welcome to Medicare" و ویزیت "سلامتی" سالانه). به صفحات 22 تا 23 مراجعه کنید.

معاینات دیابت

اگر شما در خطر ابتلا به دیابت باشید، Medicare هزینه معاینات تشخیص دیابت را می پردازد. این تست ها به منظور تشخیص زود هنگام دیابت به کار می روند. برخی از شرایطی که ممکن است شما را در بین افراد در خطر ابتلا به دیابت قرار دهند عبارتند از:

- فشار خون بالا
- اختلال چربی خون (سابقه کلسترول و تری گلیسرید غیر عادی)
- چاقی (با شرایط خاص)
- تلرانس ضعیف گلوکز (قند خون)
- گلوکز (قند خون) بالا

Medicare در هر 12 ماه 2 بار هزینه معاینات دیابت را پرداخت می نماید. پس از برگزاری تست دیابت اولیه، پزشک شما زمان تست دوم را تعیین خواهد کرد. تست های دیابت تحت پوشش عبارتند از:

- تست های قند خون به صورت ناشتا
- سایر تست هایی که از دیدگاه Medicare مناسب محسوب می شوند

اگر فکر می کنید که ممکن است در خطر ابتلا به دیابت باشید، با پزشک خود صحبت کنید و ببینید آیا واجد شرایط تست های دیابت تحت پوشش Medicare هستید یا خیر.

آموزش رسیدگی شخصی به دیابت

آموزش رسیدگی شخصی به دیابت به شما کمک می کند تا یاد بگیرید چطور بیماری دیابت خود را به نحو مناسب کنترل نمایید. پزشک شما باید این دوره آموزشی را برای شما تجویز کند تا Medicare هزینه آن را پوشش دهد.

اگر در طول 12 ماه گذشته یکی از شرایط زیر را داشته اید می توانید در دوره آموزش رسیدگی شخصی به دیابت شرکت نمایید:

- بیماری دیابت شما تشخیص داده شد.
- قبلاً برای دیابت دارو مصرف نمی کردید اما حالا دارو مصرف می کنید، یا قبلاً دارو می خوردید اما حال انسولین تزریق می کنید.
- دیابت دارید و اخیراً واجد شرایط Medicare شده اید
- در خطر مشکلات ناشی از دیابت قرار دارید (مطلب زیر را مطالعه کنید).

اگر یکی از موارد زیر در مورد شما صادق باشد، پزشک خطری که شما را تهدید می کند را جدی قلمداد می کند:

- نمی توانید قند خون خود را کنترل کنید، در اتاق اورژانس تحت مداوا قرار گرفته اید، یا به خاطر دیابت یک شب در بیمارستان بستری بوده اید.
- تشخیص داده شده که مشکل چشمی شما در اثر دیابت بوده است.
- حس در پاهایتان کم شده یا مشکلات دیگری مانند زخم، تغییر شکل، یا قطع عضو در پایتان دارید.
- تشخیص داده شده که مشکل کلیوی شما در اثر دیابت بوده است.

آموزش رسیدگی شخصی به دیابت (ادامه)

غالباً پزشک شما در مورد اینکه کجا آموزش رسیدگی شخصی به دیابت ببینید اطلاعاتی به شما خواهد داد. شما باید این دوره آموزشی رسیدگی شخصی به دیابت را نزد پزشک یا کارورز واجد شرایط بگذرانید. این برنامه ها مورد تأیید
American Diabetes Association یا Indian Health Service می باشند.

چه مواردی در این دوره پوشش داده می شود؟

مربیان این دوره ها ارائه دهندگان خدمات درمانی هستند که دوره ویژه آموزش دیابت را گذرانده اند. این برنامه 10 ساعت آموزش اولیه در مدت 12 ماه و 2 ساعت پیگیری آموزشی در هر سال پس از دوره اولیه را شامل می شود. یک ساعت از این دوره به صورت انفرادی می باشد. آموزش در 9 ساعت باقی مانده به صورت گروهی ارائه می شود. آموزش اولیه نباید در مدتی بیش از 12 ماه از زمان آغاز دوره تکمیل شود.

نکته مهم: اگر شما نابینا یا ناشنوا باشید، محدودیت های گفتاری داشته باشید، یا تا 2 ماه پس از معرفی شما از سوی پزشک جلسه آموزشی برگزار نشود، پزشک می تواند 10 ساعت آموزش انفرادی برای شما تجویز کند.

برای شرکت در 2 ساعت جلسه پیگیری سالانه که پس از تکمیل دوره آموزش اولیه انجام خواهد شد، باید معرفی نامه کتبی از پزشک خود دریافت نمایید. ممکن است 2 ساعت جلسه پیگیری به صورت گروهی یا انفرادی برگزار شود. پزشک شما باید این جلسه پیگیری را برای شما تجویز کند تا Medicare هزینه آن را پوشش دهد.

توجه: اگر شما در منطقه روستایی زندگی می کنید، ممکن است بتوانید دوره آموزش رسیدگی شخصی به دیابت را در مراکز بهداشت واجد شرایط استاندارد فدرال (FQHC) بگذرانید. FHQCها مراکز بهداشتی خاصی هستند که غالباً در مناطق روستایی واقع شده اند. در آنجا مراقبت های بهداشتی با هزینه کمتری ارائه می شود. چند نمونه از FHQCها عبارتند از مراکز بهداشتی اجتماعات، کلینیک های FHQC قبیله ای، مراکز درمانی روستایی معتبر، مراکز درمانی سیار، و برنامه مراقبت های درمانی ویژه افراد بی خانمان. جهت کسب اطلاعات بیشتر درباره FHQCها به وب سایت www.cms.gov/center/fqhc.asp مراجعه کنید یا با شماره (1-800-633-4227) 1-800-MEDICARE تماس بگیرید. کاربران TTY باید با شماره 1-877-486-2048 تماس بگیرند.

آموزش رسیدگی شخصی به دیابت (ادامه)

من در این دوره چه چیزهایی یاد خواهم گرفت؟

یاد خواهید گرفت که چطور به نحو مناسب به بیماری دیابت خود رسیدگی کنید. این شامل اطلاعاتی درباره تغییرات در مراقبت های فردی و شیوه زندگی می شود. جلسه اول یک ارزیابی انفرادی خواهد بود تا مربیان بهتر به نیازهای شما پی ببرند.

آموزش های این کلاس مواردی شبیه به آنچه در زیر آمده است را پوشش خواهد داد:

- اطلاعات کلی درباره دیابت، مزایای کنترل قند خون، و خطرات کنترل نامناسب قند خون
- تغذیه و نحوه تنظیم رژیم غذایی
- گزینه هایی برای مدیریت و بهبود نحوه کنترل قند خون
- نرمش و اهمیت آن برای سلامتی شما
- نحوه صحیح مصرف داروها
- تست قند خون و چگونگی استفاده از اطلاعات در بهبود کنترل قند خون
- نحوه پیشگیری، تشخیص و درمان مشکلات حاد و مزمن ناشی از دیابت
- مراقبت از پا، پوست و دندان ها
- نحوه تأثیر رژیم غذایی، نرمش، و دارو بر قند خون
- تغییرات رفتاری، تعیین هدف، کاهش خطر، و حل مشکلات
- نحوه کنار آمدن عاطفی با بیماری دیابت
- همکاری و پشتیبانی خانواده
- استفاده از سیستم مراقبت های درمانی و منابع اجتماعی

خدمات درمان غذایی درمانی

علاوه بر آموزش رسیدگی شخصی به دیابت، خدمات درمان غذایی نیز برای افراد مبتلا به دیابت یا بیماری کلیوی تحت پوشش قرار دارد. برای اینکه واجد شرایط این خدمات باشید، سطح قند خون شما در حالت ناشتا باید در حد مشخصی باشد. همچنین، پزشک شما باید این خدمات را برای شما تجویز کند.

این خدمات باید توسط متخصصین رژیم غذایی یا متخصصین تغذیه ثبت شده ارائه شود. این خدمات ممکن است شامل موارد زیر بشود:

- ارزیابی اولیه غذایی و شیوه زندگی
- مشاوره غذایی (چه غذاهایی بخورید و چگونه از یک برنامه غذایی رژیمی پیروی کنید)
- چطور عوامل ناشی از شیوه زندگی که بر دیابت شما تأثیر می گذارند را تنظیم کنید
- جلسه های پیگیری برای بررسی پیشرفت شما در پیشبرد رژیم غذایی

یادتان باشد، برای اینکه Medicare هزینه این خدمات را بپردازد، پزشک شما باید هر سال خدمات درمان غذایی درمانی را برای شما تجویز کند.

توجه: اگر شما در منطقه روستایی زندگی می کنید، ممکن است بتوانید دوره آموزش رسیدگی شخصی به دیابت را در مراکز بهداشت واجد شرایط استاندارد فدرال (FQHC) بگذرانید. جهت کسب اطلاعات بیشتر درباره FQHCها به وبسیات
www.cms.hhs.gov/center/fqhc.asp مراجعه کنید یا با شماره (1-800-633-4227)
1-800-MEDICARE تماس بگیرید. کاربران TTY باید با شماره 1-877-486-2048 تماس بگیرند.

معاینه و درمان پا

اگر در هر یک از پاهای خود دچار مشکلات عصبی ناشی از دیابت هستید، Medicare هر 6 ماه یکبار معاینه پای شما توسط یک متخصص پا یا سایر متخصصین مراقبت از پا را تحت پوشش قرار می دهد، مگر اینکه در 6 ماه گذشته به دلیل سایر مشکلات پای خود به متخصص مراقبت از پا مراجعه کرده باشید. اگر بخشی یا تمام پای شما (به دلیلی غیر از حادثه) قطع شده باشد، یا شکل پاهای شما تغییر کرده باشد که این نشان از بیماری جدی در پاهای شما باشد، Medicare ممکن است جلسات بیشتری را تحت پوشش قرار دهد. یادتان باشد، مراقبت از پای شما باید تحت نظر پزشک مراقبت های اولیه یا متخصص دیابت شما انجام شود.

تست های هموگلوبین A1c

تست هموگلوبین A1c یک تست آزمایشگاهی است که پزشک شما باید آن را درخواست نماید. این تست نشان می دهد که قند خون شما در 3 ماه گذشته به چه صورت تحت کنترل بوده است. اگر شما مبتلا به دیابت هستید، تنها در صورتی این تست تحت پوشش خواهد بود که پزشک شما آن را درخواست نماید.

جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره (1-800-633-4227) 1-800-MEDICARE تماس بگیرید. کاربران TTY باید با شماره 1-877-486-2048 تماس بگیرند.

تست های آب سیاه چشم

اگر شما در خطر ابتلا به آب سیاه باشید، Medicare هر 12 ماه یکبار هزینه تست آب سیاه را می پردازد. این تست باید توسط یا تحت نظارت چشم پزشکی صورت بگیرد که قانوناً در ایالت شما حق ارائه این خدمت را دارد.

واکسن های آنفولانزا و ذات الریه (واکسیناسیون)

Medicare هزینه تزریق واکسن آنفولانزا را در پاییز و زمستان یعنی فصل های شیوع این بیماری تحت پوشش قرار می دهد. همچنین Medicare هزینه واکسن ذات الریه شما را هم تحت پوشش قرار می دهد. ممکن است در طول عمر خود تنها به یک بار تزریق واکسن ذات الریه نیاز داشته باشید. در این باره از پزشک خود سوال کنید.

ویزیت پیشگیرانه "Welcome to Medicare"

Medicare Part B یک بار هزینه معاینه سلامتی، آموزش و مشاوره درباره خدمات پیشگیرانه را تحت پوشش قرار می دهد. این شامل اطلاعات مربوط به معاینات و واکسن های خاص و در صورت نیاز، معرفی جهت دریافت خدمات دیگر نیز می شود.

اگرچه ویزیت پیشگیرانه "Welcome to Medicare" یک خدمت مربوط به بیماری دیابت نیست، اما فرصت خوبی است تا درباره خدمات پیشگیرانه ای که ممکن است به آنها نیاز داشته باشید، مانند تست های تشخیص دیابت، با پزشک صحبت کنید.

توجه: Medicare این خدمت را در 12 ماه نخست پس از دریافت Part B ارائه می دهد.

ویزیت "سلامتی" سالانه

اگر بیش از 12 ماه از زمان دریافت Part B توسط شما می گذرد، می توانید به منظور به روز کردن طرح پیشگیرانه خود بر اساس شرایط سلامتی و عوامل خطر آفرین کنونی در ویزیت "سلامت" سالانه شرکت نمایید. این ویزیت شامل این موارد می شود:

- بررسی سابقه پزشکی و خانوادگی
- فهرستی از ارائه دهندگان و نسخه های به روز
- اندازه قد، وزن، فشار خون و سایر اندازه گیری های معمولی
- برنامه معاینه ویژه خدمات پیشگیرانه مناسب
- فهرستی از عوامل خطر آفرین و گزینه های درمانی برای شما

ملزومات و خدماتی که تحت پوشش Medicare نیستند

Original Medicare و Medicare drug plans همه چیز را تحت پوشش قرار نمی دهند. ملزومات و خدمات مربوط به دیابت که تحت پوشش نیستند عبارتند از:

- معاینه چشم برای تجویز عینک (که انکسار نامیده می شود)
- کفش های اورتوپدی (کفش های مخصوص افرادی که پاهای سالم اما غیرنرمال دارند)
- عمل زیبایی

اگر درباره آنچه تحت پوشش Medicare است سوالی داشتم با کجا تماس بگیرم؟

با شماره (1-800-633-4227) 1-800-MEDICARE تماس بگیرید. کاربران TTY باید با شماره 1-877-486-2048 تمای بگیرند.

یادداشت

بخش 5: نکات و منابع مفید

اطلاعات بیشتری وجود دارد که به شما کمک می کند تا در زمینه مراقبت های درمانی انتخاب های بهتری انجام دهید و تصمیماتی بگیرید که نیازهای شما را رفع نماید. شما می توانید کتابچه های رایگان سفارش دهید یا اطلاعات را از طریق اینترنت مرور نمایید. اگر دسترسی به کامپیوتر ندارید، کتابخانه یا مرکز سالمندان محلی شما می تواند در پیدا کردن اطلاعات به شما کمک کند.

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره دیابت به www.medicare.gov رجوع کنید.

اطلاعات مخصوص افراد با سطح درآمد و منابع مالی محدود

Extra Help (کمک اضافی) در پرداخت پوشش داروهای نسخه ای Medicare

اگر درآمد سالانه شما زیر 16755 دلار (22695 دلار برای یک فرد متأهل که با همسرش و بدون بستگان زندگی می کند) است و منابع مالی شما کمتر از 13070 دلار (26120 دلار برای یک فرد متأهل که با همسرش و بدون بستگان زندگی می کند) می باشد، ممکن است واجد شرایط دریافت Extra Help (یارانه افراد کم درآمد) از Medicare بشوید که به پرداخت هزینه داروهای نسخه ای شما کمک می کند. این مبالغ برای سال 2012 می باشد. ممکن است این مبالغ در سال 2013 تغییر کند. اگر در آلاسکا یا هاوایی زندگی می کنید، یا بیش از نیمی از هزینه زندگی اعضای خانواده وابسته به خود را می پردازید، حد درآمد بالاتر خواهد بود.

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره کمک اضافی در پرداخت هزینه داروهای نسخه ای خود با برنامه کمک بیمه درمانی ایالتی (SHIP) تماس بگیرید. برای پیدا کردن شماره تماس آنها به وب سایت www.medicare.gov/contacts مراجعه کنید یا با شماره 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227) تماس بگیرید. کاربران TTY باید با شماره 1-877-486-2048 تماس بگیرند.

برنامه های کمک دارویی ایالتی (SPAPs)

چندین ایالت دارای برنامه های کمک دارویی ایالتی (SPAPs) می باشند که در پرداخت هزینه داروهای دارای نسخه به افراد خاص کمک می کند. هر SPAP درباره نحوه ارائه پوشش دارویی به اعضای خود قوانین خاص خود را دارد. با توجه به اینکه در کدام ایالت ساکن هستید، SPAP برای کمک به پرداخت هزینه داروهای نسخه ای شما راه های متفاوتی دارد. برای کسب اطلاعات درباره عملکرد SPAP در ایالت خود با شماره 1-800-MEDICARE یا برنامه کمک بیمه درمانی ایالتی (SHIP) خود تماس بگیرید.

نکاتی برای کمک به کنترل دیابت

برای کنترل بیماری دیابت خود کارهای متعددی می توانید انجام دهید. در اینجا چند نکته مفید برای کمک به حفظ سلامتی شما آورده شده است:

خوب غذا خوردن

- با پزشک خود درباره اینکه چه چیزهایی باید بخورید، چقدر باید بخورید و کی باید بخورید صحبت کنید. پزشک، مربی دیابت، یا سایر ارائه دهندگان خدمات درمانی می توانند برنامه غذایی سالمی به شما ارائه کنند که مناسب شما باشد.
- درباره وزن خود نیز با پزشک صحبت کنید. پزشک شما می تواند درباره راه های متفاوتی که به رسیدن شما به وزن دلخواهتان کمک می کنند با شما صحبت کند.

نکاتی برای کمک به کنترل دیابت (ادامه)

مصرف دارو

- داروهای خود را طبق دستور مصرف کنید. اگر در این زمینه مشکلی دارید با پزشک خود صحبت کنید.

نرمش کردن

- در بیشتر روزها به مدت 30 دقیقه فعالیت بدنی داشته باشید. با پزشک خود درباره اینکه چه فعالیت هایی به فعال ماندن شما کمک می کند صحبت کنید.

چیزهایی که باید چک کنید

- قند خون (گلوکز) خود را به تعداد دفعاتی که پزشکتان گفته است چک کنید. شما باید این اطلاعات را در یک دفترچه سوابق یادداشت کنید. سوابق خود را به پزشک نشان دهید.
- پاهای خود را برای یافتن هرگونه زخم، تاول، درد، ورم، قرمزی، یا درد ناخن ها بررسی کنید. بسیار مهم است که پاهای خود را سالم نگه دارید تا از بروز مشکلات جدی جلوگیری کنید.
- فشار خون خود را اغلب اوقات چک کنید.
- از پزشک خود بخواهید تا کلسترول شما را چک کند.
- اگر سیگار می کشید، درباره نحوه ترک کردن آن با پزشک خود صحبت کنید.
- اگر پزشک شما تجویز کند، Medicare هزینه جلسات مشاوره ترک سیگار را پوشش می دهد.

استفاده از این نکات به شما کمک می کند تا دیابت خود را کنترل کنید. شما باید درباره درمان خود، آزمایش هایی که باید انجام دهید، و کارهایی که برای کنترل دیابت خود می توانید انجام دهید با پزشک، مربی دیابت، یا سایر ارائه دهندگان خدمات درمانی صحبت کنید. آنها آماده کمک به شما هستند. همچنین باید درباره گزینه های درمانی خود با پزشکتان صحبت کنید. شما و پزشکتان می توانید درباره آنچه برای شما بهتر است تصمیم گیری کنید. همچنین از طریق تماس با سازمان هایی که نام آنها در دو صفحه بعد قید شده می توانید اطلاعات بیشتری به دست بیاورید.

اطلاعات بیشتری وجود دارد که به شما کمک می کند تا در زمینه مراقبت های درمانی انتخاب های بهتری انجام دهید و تصمیماتی بگیرید که نیازهای شما را رفع نماید. شما می توانید کتابچه های رایگان سفارش دهید یا اطلاعات را از طریق اینترنت مرور نمایید. اگر دسترسی به کامپیوتر ندارید، کتابخانه یا مرکز سالمندان محلی شما می تواند در پیدا کردن اطلاعات به شما کمک کند.

شماره تلفن ها و وب سایت ها

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره دیابت به وب سایت www.medicare.gov مراجعه کنید یا با سازمان هایی که در زیر آمده است تماس بگیرید:

مراکز کنترل و پیشگیری بیماری ها (CDC)،
اداره سلامت و خدمات انسانی (DHHS)
www.cdc.gov/diabetes
1-800-232-4636 (درخواست ها و نشریات)
CDC Division of Diabetes Translation
1600 Clifton Road
Atlanta, Georgia 30333

اداره غذا و دارو (FDA)، DHHS
www.fda.gov/diabetes

Healthfinder
www.healthfinder.gov

Indian Health Service
www.ihs.gov/MedicalPrograms/Diabetes
1-505-248-4182
Division of Diabetes Treatment & Prevention
5300 Homestead Road, NE
Albuquerque, New Mexico 87110

شماره تلفن ها و وب سایت ها (ادامه)

برنامه ملی آموزش دیابت (NDEP)

www.ndep.nih.gov

1-888-693-6337

National Diabetes Education Program

One Diabetes Way

Bethesda, Maryland 20814-9692

موسسه ملی بیماری های دیابتی، گوارشی و کلیوی (NIDDK)
از موسسه ملی سلامت (NIH)، DHHS

www.niddk.nih.gov

www.niddk.nih.gov/health/diabetes/ndic.htm (Clearinghouse)

(Clearinghouse) 1-800-860-8747

National Diabetes Information Clearinghouse

1 Information Way

Bethesda, Maryland 20892-3560

یادداشت

اداره سلامت و خدمات انسانی ایالات متحده

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

استفاده رسمی
استفاده خصوصی از این محصول 300 دلار جریمه دارد

پوشش Medicare برای ملزومات و خدمات دیابت

- www.medicare.gov
- 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227)
- TTY: 1-877-486-2048

CENTERS FOR MEDICARE & MEDICAID SERVICES

اين يك محصول رسمي دولت ايالات متحده است.