

التحكم في داء السكري التغطية & الموارد



١٠ خطوات للأشخاص الذين يعيشون بداء السكري



تناول طعامًا صحيًا: ائثر على النصائح، والإستراتيجيات، والأفكار حول الغذاء الصحي.



تحكم في أيام المرض: اتخذ خطوات لحماية صحتك.



كن نشطًا: حافظ على تنشيط بدتك كي تبقى متحكمًا في المرض.



رتب مواعيد الرعاية الخاصة بداء السكري: ضع كلا من الأمور الخاصة بالرعاية اليومية وزيارات الطبيب في التقويم الخاص بك.



حافظ على أن تكون ذا وزن صحي: تعلم كيف تحصل على وزن صحي (ولا تتخطاه).



كن مستعدًا: ضع الخطط المسبقة للتحكم في داء السكري خلال فترات الكوارث الطبيعية، وتفشي الأمراض، وغير ذلك من الأمور الطارئة.



تحكم في معدل السكر في الدم: اعرف نسبة السكر الخاصة بك والطريقة التي تبقي به عليها في المستوى المحدد.



اكتشف أوجه الترابط بين داء السكري & الصحة الذهنية: اكتشف كيف أنهما مرتبطان.



امنع المضاعفات: تعلم كيف تمنع أو تؤخر المشاكل الصحية ذات الصلة.



احصل على المعرفة والدعم: تعلم عن تدريب التحكم الذاتي في داء السكري.

تغطية الخطة الصحية

يجب أن تغطي جميع الخطط المطبقة في سوق العمل وغيرها من الخطط الأخرى الخدمات الوقائية بدون تحميلك رسوم تكاليف العلاج أو إعادة التأمين. وهذا الأمر صحيح حتى إذا لم تكن قد استوفيت خصوماتك السنوية. وتشمل الخدمات المغطاة، على سبيل المثال لا الحصر، ما يلي:

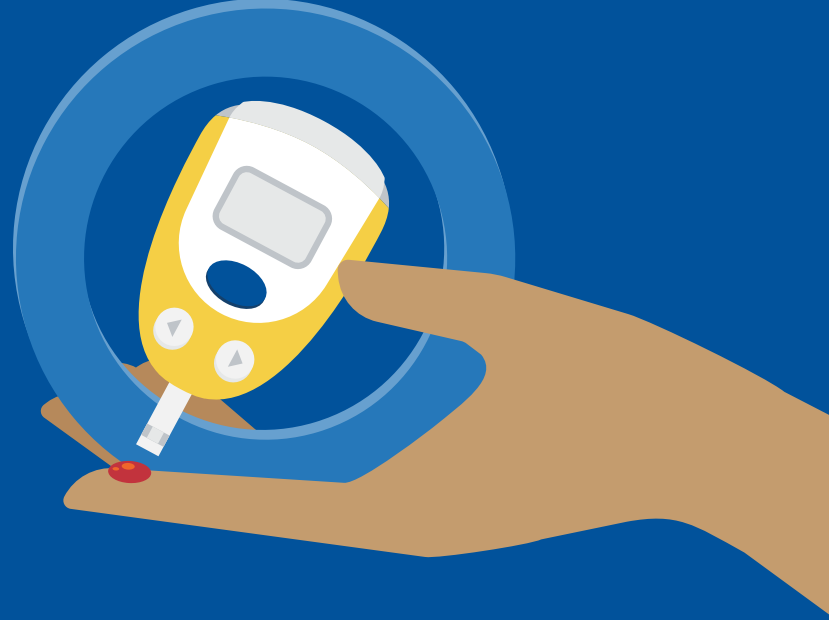
- فحوصات ضغط الدم
- فحوصات الكوليسترول
- فحوصات داء السكري (النوع ٢)

وبالإضافة إلى تغطيتها جميع الخدمات الوقائية، فإن جميع الخطط المطبقة في السوق تغطي:

- خدمات الاستشارات الطبية الخارجية
- خدمات الطوارئ
- وصفات الأدوية

اعثر على التفاصيل على

<https://www.healthcare.gov/coverage/what-marketplace-plans-cover>



هل تحتاج المزيد من المساعدة؟ ربما يكون بمقدورك الحصول على المساعدة حال قدمت الشركة المسؤولة عن تصنيع دوائك برامج مساعدة للمرضى.

هل أنت بحاجة إلى التغطية الصحية؟ قم بزيارة [HealthCare.gov](https://www.healthcare.gov) لترى إن كان هناك إمكانية لقيدك في إحدى الخطط.

تغطية الرعاية الطبية



الاختبار والإمدادات: اكتشف إذا ما كان اختبار داء السكري، أو أدواته أو خدماته الخاصة بك مغطاة من قبل ميديكير. قم بتحميل تطبيق ميديكير من على [Google Play Store](https://www.healthcare.gov/coverage/what-marketplace-plans-cover) أو [Apple Store](https://www.healthcare.gov/coverage/what-marketplace-plans-cover)



الأدوية: سجل في الجزء (د) من ميديكير لتغطية الوصفات الدوائية والتي تغطي إمدادات داء السكري.



تغطية الأنسولين: استخدم برنامج وفورات الأنسولين في Medicare Plan Finder لعرض الخطط التي ستظهر التكاليف القصوى المدفوعة من جيبك للحصول على الأنسولين.



التدريب على التحكم الذاتي: اعثر على الفصول المعنية في منطقتك لمساعدتك مع مركز الوقاية من الأمراض والسيطرة عليها ١٠ خطوات للأشخاص الذين يعيشون بداء السكري.



برامج وفورات ميديكير: يمكنك الحصول على المساعدة من دولتك بحيث تدفع لك أقساط الرعاية الطبية.



المساعدة الإضافية: إذا كنت من أصحاب الدخل المحدود، يمكن أن يساعدك هذا البرنامج على دفع تكاليف برنامج الوصفات الطبية التابع لميديكير.

قم بزيارة [Medicare.gov](https://www.healthcare.gov) للعثور على مقدمي الخدمة في منطقتك والمقارنة بينهم.

لمزيد من المساعدة، قم بزيارة [Medicare.gov](https://www.healthcare.gov) أو اتصل بـ ١-٨٠٠-٢٠٤٨-٤٨٦٧-MEDICARE (TTY).