

# 당뇨 관리: 보장 및 자료



## 당뇨와 함께 생활하기 위한 10 단계



**잘 먹기:** 건강한 음식 섭취를 위한 도움말과 전략, 아이디어를 얻어보세요.



**몸이 아픈 날 관리하기:** 건강을 지키기 위한 조치를 취하세요.



**신체 활동:** 적극적인 신체 활동으로 건강을 관리하세요.



**당뇨 관리 일정 세우기:** 일상 관리 활동과 의사 진료 일정을 달력에 적어두세요.



**건강한 체중 유지하기:** 건강한 체중 유지 방법을 알아보세요 (그리고 유지하세요).



**위험에 대비하기:** 자연재해, 질병 발생, 기타 응급 상황이 일어났을 때 당뇨를 관리할 수 있도록 미리 계획을 세워두세요.



**혈당 관리하기:** 본인의 수치를 확인하고 목표를 유지하는 방법을 배워보세요.



**당뇨와 정신건강의 관계 알아보기:** 당뇨와 정신건강이 어떤 관계가 있는지 알아보세요.



**합병증 예방:** 당뇨 관련 건강 문제를 예방하거나 지연시키는 방법을 배워보세요.



**교육과 지원 받기:** 당뇨 자기 관리 교육에 대해 알아보세요.

# 건강 플랜 보장

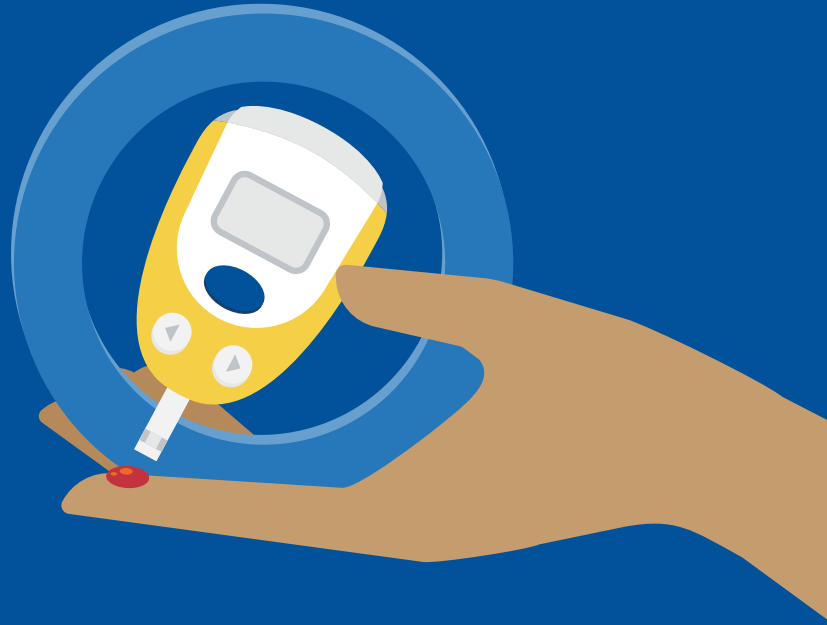
Marketplace의 모든 플랜과 기타 여러 플랜은 귀하에게 코페이(copay)나 공동보험(coinsurance) 요금을 부과하지 않고 예방 서비스를 보장해야 합니다. 이는 귀하께서 연간 공제금을 충족하지 않았더라도 적용됩니다. 보장 서비스에는 다음이 포함됩니다.

- **혈압 선별검사**
- **콜레스테롤 선별검사**
- **당뇨(제 2형) 선별검사**

Marketplace의 모든 플랜은 예방 서비스에 추가하여 다음을 보장합니다.

- **이동 환자 서비스**
- **응급 서비스**
- **처방약**

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



**도움이 필요하십니까?** 귀하의 약을 제조하는 회사에서 환자 지원 프로그램을 제공하는 경우, 도움을 받으실 수 있습니다.

**건강보험 보장이 필요하니까?** [HealthCare.gov](https://www.healthcare.gov) 에서 플랜에 가입하실 수 있는지 확인하십시오.

## MEDICARE 보장



**검사 및 물품:** 귀하의 당뇨 검사, 품목, 서비스를 Medicare에서 보장하는지 확인해보십시오. [Apple Store](#) 또는 [Google Play Store](#)에서 이용할 수 있는 "보장 내용" Medicare 앱을 다운로드하세요.



**약품:** 당뇨 치료용품을 보장하는 처방약 보장을 위해 Medicare Part D에 가입하세요.



**인슐린 보장:** CMS의 Medicare Plan Finder (플랜 찾기)에서 Insulin Savings(인슐린 비용 절약) 필터를 이용하여 인슐린 본인 부담 비용 상한을 제공하는 플랜을 표시하십시오.



**자기 관리 교육:** 지역 내에서 CDC의 당뇨와 함께 생활하기 위한 10 단계를 도와드리는 수업을 찾아보세요.



**Medicare Savings 프로그램:** Medicare 보험료를 납부하시는 주에서 도움을 받을 수 있습니다.



**추가 도움:** 소득이 많지 않다면 이 프로그램을 통해 Medicare 처방약 프로그램 비용을 납부하는데 도움을 받을 수 있습니다.

[Medicare.gov](https://www.medicare.gov) 에서 해당 지역 내 서비스 제공자들을 찾고 비교해보세요.

도움이 필요하시면 [Medicare.gov](https://www.medicare.gov)에 방문하시거나

**1-800-MEDICARE (TTY1-877-486-2048)** 에 전화해주십시오.