



JERE DYABÈT: KOUVÈTI AK RESOUS



10 ETAP POU MOUN K AP VIV AK DYABÈT



Manje byen: Jwenn konsèy, estrateji ak ide pou yon bon alimantasyon



Jere jou maladi yo: Pran dispozisyon pou w pwoteje sante w.



Vin aktif: Rete fizikman aktif pou w ka gen kontwòl ou.



Plànifye swen pou dyabèt ou yo:

Make ni dat pou swen ou fè chak jou yo ni dat pou vizit kay doktè yo nan kalandriye w



Kenbe yon pwa ki sen:

Aprann kijan ou ka rive gen yon pwa ki sen (epi konsève l).



Prepare w: Plànifye alavans kijan pou w jere dyabèt ou nan moman katastwòf natirèl yo, epidemi yo ak lòt ijans yo.



Jere kantite sik ki nan san w: Konnen chif ou yo ak kijan pou w rete nan yon bon nivo a.



Dekouvri kijan dyabèt ak sante mantal konekte ansanm: Dekouvri kijan yo konekte ansanm.



Anpeche komplikasyon: Aprann kijan pou w anpeche oswa ralanti pwoblèm sante ki gen rapò ak dyabèt yo.



Jwenn fòmasyon ak sipò: Aprann konsènan fòmasyon sou otojesyon dyabèt.

KOUVÈTI PLAN SANTE

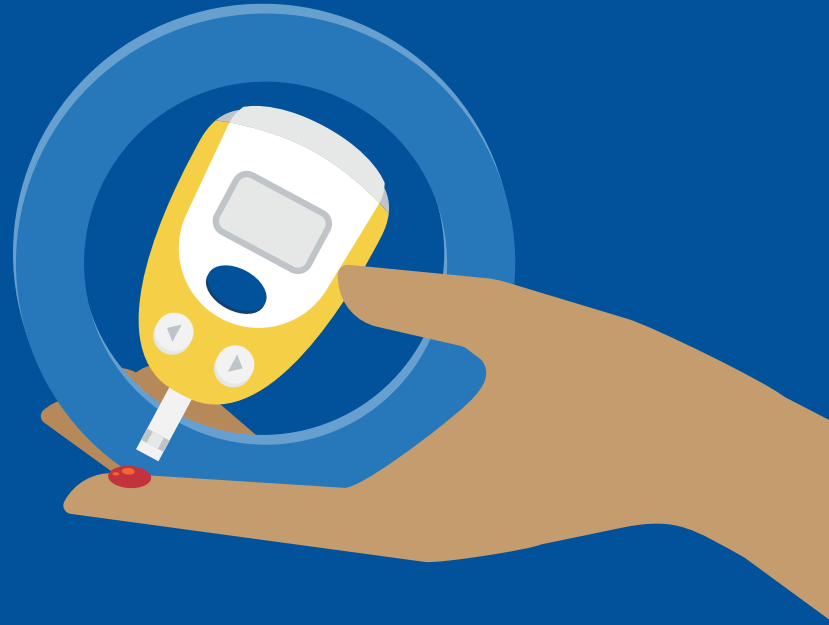
Tout plan ki sou mache a ak anpil lòt plan dwe kouvri sèvis prevantif yo san yo pa fè w peye yon kopeman oswa yon ko-asirans.. Sa a vre menm si ou pa ko peye dediktib ou pou àne a. Sèvis ki kouvri yo gen sa yo ladan yo, men se pa sa a yo yesèlman:

- **Tès tansyon**
- **Tès Kolestewòl**
- **Tès Dyabèt (tip 2)**

Anplis kouvèti sèvis prevantif yo, tout plan sou mache yo kouvri:

- **Sèvis anbilatwa pasyan yo**
- **Sèvis ijans yo**
- **Medikaman sou preskripsyon yo**

Jwenn plis detay nan <https://www.healthcare.gov/coverage/what-marketplace-plans-cover/>.



Ou bezwen plis èd? Ou ka petèt jwenn èd si konpayi an ki fè medikaman w yo gen pwogram assistans pou pasyan.

Ou bezwen kouvèti medikal? Vizite [HealthCare.gov](https://www.healthcare.gov) pou w wè si ou ka enskri nan yon plan.

KOUVÈTI MEDICARE



Tès ak founiti: Chèche konnen si Medicare kouvri tès dyabèt ou yo, pwodui oswa sèvis ki lye ak dyabèt ou a. Telechaje aplikasyon Medicare la ki disponib sou [Apple Store](#) oswa [Google Play Store](#).



Medikaman: Enskri nan Medicare Pati D a pou w ka jwenn yon kouvèti pou medikaman sou preskripsyon ki kouvri founiti pou moun ki soufri dyabèt.



Kouvèti Ensilin: Itilize filtè Insulin Savings CMS la sou Medicare Plan Finder pou w afiche plan ki ofri kantite frè limit ki ka sot nan pòch ou pou depans pou ensilin yo.



Fòmasyon sou otojesyon: Jwenn kou nan zòn ou an ki pou ede w ak [10 etap CDC](#) yo pou Moun K ap Viv ak Dyabèt.



Pwogram Ekonomi Medicare: Ou ka jwenn èd nan men eta ou pou w peye prim Medicare ou yo.



Lòt Èd Anplis: Si ou gen yon revni ki limite, pwogram sa a ka ede w peye pwogram medikaman sou preskripsyon Medicare a.

Vizite [Medicare.gov](https://www.medicare.gov) pou w ka jwenn epi konpare founisè yo ki nan zòn ou an.

Pou plis asistans, vizite [Medicare.gov](https://www.medicare.gov) oswa rele nan **1-800-MEDICARE (TTY1-877-486-2048)**.