



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 세워주세요.



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

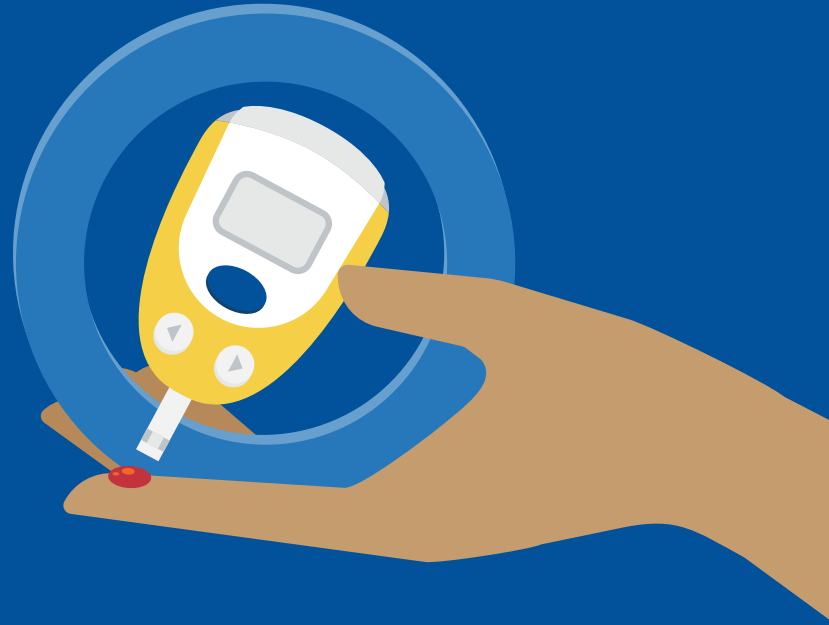
Marketplace의 모든 플랜과 기타 여러 플랜은 귀하에게 코페이(copay)나 공동보험(coinsurance) 요금을 부과하지 않고 예방 서비스를 보장해야 합니다. 이는 귀하께서 연간 공제금을 충족하지 않았더라도 적용됩니다. 보장 서비스에는 다음이 포함됩니다.

- **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 전화해주세요.

