

My Diabetes Exam Record



Gold Coast Health Plan (GCHP) values your health. This diabetes care schedule can help you plan your doctor visits. You can also take this form to your doctor to check which tests or exams you need. Once completed, keep this form for your records.

Tests & Exams	How often	Your Exam / Test Dates
Blood pressure check	Every clinic visit	
HbA1c: Blood sugar test	Every 3 months	
Cholesterol check	Every year	
Dilated retinal eye exam	Every year	
Kidney function test	Every year	
Diabetic foot exam	Every year	

You can also stay healthy by learning how to:

- Manage your blood sugar.
- Eat healthy and plan your meals.
- Stay active.



Gold Coast Health PlanSM
A Public Entity

For more information, call GCHP's Health Education Department Monday through Friday from 8 a.m. to 5 p.m. at **1-805-437-5718**. If you use a TTY, call **1-888-310-7347**. To reach the Advice Nurse Line 24 hours a day, seven days a week, call **1-877-431-1700 / TTY 711**. For free health education materials, visit GCHP's website: www.goldcoasthealthplan.org/health-library/tools.

Statement of Nondiscrimination and Language Assistance | Declaración de No Discriminación y Asistencia Lingüística

Gold Coast Health Plan complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. Gold Coast Health Plan cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Gold Coast Health Plan 遵守適用的聯邦民權法律規定, 不因種族、膚色、民族血統、年齡、殘障或性別而歧視任何人。ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-888-301-1228 (TTY: 1-888-310-7347). ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-888-301-1228 (TTY: 1-888-310-7347). 注意: 如果您使用繁體中文, 您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-888-301-1228 (TTY: 1-888-310-7347)。

Mi historial médico de diabetes



Su salud es muy importante para Gold Coast Health Plan (GCHP). Para ayudarlo a planificar sus consultas con el médico, hemos creado este programa de atención para la diabetes. También puede mostrarle este formulario a su médico para saber cuáles pruebas o exámenes necesita. Una vez completado, mantenga este formulario para sus registros.

Pruebas y exámenes	Frecuencia	Fechas de sus pruebas o exámenes
Chequeo de la presión arterial	En cada visita a la clínica	
HbA1c: Examen de azúcar en sangre	Cada 3 meses	
Chequeo del colesterol	Cada año	
Examen ocular de la retina dilatada	Cada año	
Examen de la función renal	Cada año	
Examen de pie diabético	Cada año	

También puede mantenerse saludable al aprender a:

- Manejar su nivel de azúcar en la sangre.
- Comer saludable y planificar las comidas.
- Mantenerse activo.



Gold Coast Health PlanSM
A Public Entity

Para más información, llame al Departamento de Educación para la Salud de GCHP al **1-805-437-5718**, de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m. Si utiliza un TTY, llame al **1-888-310-7347**. Para comunicarse con la Línea de Asesoría de Enfermeras las 24 horas del día, los siete días de la semana, llame al **1-877-431-1700 / TTY 711**. Para obtener materiales gratuitos de educación para la salud, visite el sitio web de GCHP: www.es.goldcoasthealthplan.org/health-library-spanish/

Statement of Nondiscrimination and Language Assistance | Declaración de No Discriminación y Asistencia Lingüística

Gold Coast Health Plan complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. Gold Coast Health Plan cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Gold Coast Health Plan 遵守適用的聯邦民權法律規定，不因種族、膚色、民族血統、年齡、殘障或性別而歧視任何人。

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-888-301-1228 (TTY: 1-888-310-7347).
ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-888-301-1228 (TTY: 1-888-310-7347).
注意: 如果您使用繁體中文, 您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-888-301-1228 (TTY: 1-888-310-7347)。