

# November is Diabetes Awareness Month



Gold Coast Health Plan (GCHP) values your health. Our records show you have diabetes (high blood sugar). 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:

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 Plan**<sup>SM</sup>  
A Public Entity

To learn more about the free GCHP Care Management and Health Education programs, call Member Services at 1-888-301-1228 / TTY 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](http://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)。

# Noviembre es el mes de educación sobre la diabetes



Su salud es muy importante para Gold Coast Health Plan (GCHP). Nuestros registros indican que usted tiene diabetes (nivel alto de azúcar en la sangre). Para ayudarle 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:

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 Plan**<sup>SM</sup>  
A Public Entity

Para obtener más información acerca de los programas gratuitos del manejo de la administración del cuidado y educación para la salud de GCHP, llame al Departamento de Servicios para Miembros al 1-888-301-1228 / TTY 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.

## 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)。