



## Diabetes Health Care Information

Dear Member,

Our records show that you have diabetes and need an HbA1c test. We are sending you health education materials on how to take care of your diabetes. We also want to share our new diabetes member rewards program and Gold Coast Health Plan (GCHP) benefits to help you complete your appointment

Call your doctor to schedule your diabetes health care appointment!

### GCHP Benefits

#### Would you like to see a different doctor?

If you would like to be seen by a different doctor for this test, talk to your doctor's office staff. You can also use the Provider Directory on [www.goldcoasthealthplan.org](http://www.goldcoasthealthplan.org) to select a new doctor. To change your Primary Care Provider (PCP), call GCHP at **1-888-301-1228**, Monday through Friday from 8 a.m. to 5 p.m. (excluding holidays). If you use a TTY, call **1-888-310-7347**.

#### What if I have a question about my prescriptions?

If you have any questions about filling your prescriptions or diabetic testing strips, call your doctor or Medi-Cal Rx at **1-800-977-2273**, 24 hours a day, 7 days a week. If you use TTY, call **711**.

#### What if I need a ride to my appointment?

To schedule a ride, please call Ventura Transit System at **1-855-628-7433**, 24 hours a day, seven days a week. If you use a TTY, call **711**. Call at least two days before you need the ride or as soon as you can. Have your member ID card ready when you call.

You can view more about both resources on [www.goldcoasthealthplan.org](http://www.goldcoasthealthplan.org).



## Información de atención médica para la diabetes

Estimado(a) miembro,

Nuestros registros muestran que usted tiene diabetes y necesita una prueba de HbA1c. Le enviamos materiales de educación para la salud sobre cómo cuidar su diabetes. También queremos compartir nuestro nuevo programa de recompensas para miembros con diabetes y los beneficios de Gold Coast Health Plan (GCHP) para ayudarle a completar su cita.

¡Llame a su médico para programar su cita de atención médica para la diabetes!

### Beneficios de GCHP

#### ¿Desea consultar a un médico diferente?

Si desea ver a un médico diferente para esta prueba, hable con el personal del consultorio de su médico. También puede utilizar el Directorio de Proveedores que se encuentra en [www.goldcoasthealthplan.org](http://www.goldcoasthealthplan.org) para elegir a un nuevo médico. Para cambiar a su Proveedor de Atención Primaria (PCP, por sus siglas en inglés), llame a GCHP al **1-888-301-1228**, de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m. (excepto los días festivos). Si usa un TTY, llame al **1-888-310-7347**.

#### ¿Qué sucede si tengo preguntas acerca de mis medicamentos con receta?

Si tiene preguntas sobre el surtido de sus recetas o tiras reactivas para la diabetes, llame a su médico o a Medi-Cal Rx al **1-800-977-2273**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Si usa un TTY, llame al **711**.

#### ¿Qué hago si necesito transporte para mi cita?

Para programar un viaje, llame a Ventura Transit System al **1-855-628-7433**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Si usa un TTY, llame al **711**. Llame por lo menos dos días antes de su cita o tan pronto como pueda. Tenga a la mano su tarjeta de identificación de miembro cuando llame.

Puede conocer más sobre estos recursos en [www.goldcoasthealthplan.org](http://www.goldcoasthealthplan.org).

# Get a Free Gift Card!



# ¡Reciba una Tarjeta de Regalo Gratis!



Gold Coast Health Plan (GCHP) values your health. An important part of managing your diabetes is getting your HbA1c tested on a routine basis. Knowing your HbA1c will help prevent serious diseases such as kidney failure, liver disease and severe anemia.

**To get your \$25 gift card, you must meet these requirements:**

- 1 Be a GCHP member with full-scope Medi-Cal benefits between 18 and 75 years of age.
- 2 Get an HbA1c test with your doctor between **July 1, 2022 and December 31, 2022.**
- 3 Fill out this form and have your doctor or their staff sign or stamp it during your office visit.
- 4 Send the form to GCHP by **January 31, 2023.**

Limit one card per member per year. It may take up to 4-6 weeks after GCHP receives your completed form for you to get your gift card in the mail.

**If you have any questions, call Gold Coast Health Plan at 1-888-301-1228 / TTY 1-888-310-7347.**

Gold Coast Health Plan (GCHP) valora su salud. Una parte importante del control de su diabetes es hacerse una prueba de HbA1c de manera periódica. Conocer su nivel de HbA1c ayudará a prevenir enfermedades graves como insuficiencia renal, enfermedad hepática y anemia grave.

**Para recibir su tarjeta de regalo de \$25, usted debe cumplir estos requisitos:**

- 1 Ser miembro de GCHP con beneficios de Medi-Cal completos, entre 18 y 75 años.
- 2 Hacerse una prueba de HbA1c con su médico entre el **1 de julio de 2022 y el 31 de diciembre de 2022.**
- 3 Completar este formulario y hacer que su médico o su personal lo firmen o sellen durante su visita médica.
- 4 Enviar el formulario a GCHP antes del **31 de enero de 2023.**

Límite de una sola tarjeta por miembro por año. Puede tomar hasta 4 a 6 semanas después de que GCHP reciba su formulario completo para que reciba su tarjeta de regalo por correo.

**Si tiene alguna pregunta, llame a Gold Coast Health Plan al 1-888-301-1228 / TTY 1-888-310-7347.**



**Gold Coast  
Health Plan**<sup>SM</sup>  
A Public Entity

[www.goldcoasthealthplan.org](http://www.goldcoasthealthplan.org)

Complete your visit by December 31, 2022, and return the form to GCHP by January 31, 2023.

**Mail:** Address envelope to:  
Gold Coast Health Plan  
Attn: Quality Improvement  
P.O. Box 9153, Oxnard, CA 93031-9826

**Fax:** Ask your doctor or their staff to fax this form on your behalf to 1-805-248-7616.

Haga su visita antes del 31 de diciembre de 2022 y devuelva el formulario a GCHP antes del 31 de enero de 2023.

**Correo Postal:** Dirija el sobre a:  
Gold Coast Health Plan  
Attn: Quality Improvement  
P.O. Box 9153, Oxnard, CA 93031-9826

**Fax:** Pida a su médico o su personal que envíen este formulario por fax en su nombre al 1-805-248-7616.

### Member Information | Información del Miembro

Member Name | Nombre del Miembro: \_\_\_\_\_

Medi-Cal / GCHP ID Number | Número de ID de Medi-Cal / GCHP: \_\_\_\_\_

Street Address | Dirección: \_\_\_\_\_

City | Ciudad: \_\_\_\_\_ State | Estado: \_\_\_\_\_ Zip | Código Postal: \_\_\_\_\_

Phone No. | Núm. de Teléfono: \_\_\_\_\_ Date of Birth | Fecha de Nacimiento: \_\_\_\_\_

PREFERRED GIFT CARD [ circle one ] TARJETA DE REGALO PREFERIDA [ marcar una con un círculo ]:

TARGET

Walmart

amazon

### Doctor's Office Use Only | Uso Solamente de la Oficina Médica

Print Provider Name | Nombre del Proveedor con Letra de Imprenta: \_\_\_\_\_

Clinic Address | Dirección de la Clínica: \_\_\_\_\_

Provider Phone Number | Número de Teléfono del Proveedor: \_\_\_\_\_

Date | Fecha: \_\_\_\_\_

HbA1c Test Result | Resultado de la prueba de HbA1c: \_\_\_\_\_

Provider Signature or Office Stamp | Firma del Proveedor o Sello de la Oficina: \_\_\_\_\_

Date | Fecha: \_\_\_\_\_

If you have any questions, call Gold Coast Health Plan at 1-888-301-1228 / TTY 1-888-310-7347, Monday through Friday, from 8 a.m. to 5 p.m.

Si tiene preguntas, llame a Gold Coast Health Plan al 1-888-301-1228 / TTY 1-888-310-7347, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.



Gold Coast  
Health Plan<sup>SM</sup>  
A Public Entity

[www.goldcoasthealthplan.org](http://www.goldcoasthealthplan.org)



# What you need to know - Diabetes

This handout tells you what you need to know about diabetes to live better and avoid serious problems.

## What is it?

- Diabetes is when there is not enough insulin in the body. Insulin is made by the pancreas.
    - Food is broken down into sugar (glucose) during digestion.
    - Insulin changes sugar and starches into energy that is needed throughout the day.
    - Without enough insulin, glucose builds up in the blood.
    - The missing insulin can be replaced.
  - Diabetes is a lifelong (chronic) condition.
    - Type 1 diabetes is when the body does not produce any insulin.
      - It is an autoimmune condition. This means the body's immune system is attacking the body.
      - The body's immune system destroys the cells in the pancreas that make insulin.
      - The destroyed cells will never make insulin again.
      - This type of diabetes usually starts in childhood.
    - Type 2 diabetes is when you have one or both of these problems.
      - The pancreas cannot make enough insulin.
      - The body has problems using the insulin it has.
    - Gestational diabetes can happen to pregnant women.
      - Hormones during pregnancy do not allow the body to use insulin well.
-

- 
- When the body does not use insulin well, blood sugar levels go up.
  - Diabetes can cause serious health problems, like heart, kidney, eye, or nerve damage.



### **What causes it?**

- Some things may cause type 1 diabetes or increase the risk.
  - Immune system problems
  - Family history (genetics)
  - Surgery to remove the pancreas
- Some things may cause type 2 diabetes or increase the risk.
  - Family history (genetics)
  - Too little exercise
  - Overweight or obesity
  - Problems with the pancreas, like swelling, cancer, or an injury
- Some things may cause gestational diabetes or increase the risk.
  - Family history (genetics)
  - Overweight or obesity
  - Gestational diabetes with a previous pregnancy



### **What are the symptoms?**

- Being very thirsty
  - Blurry vision
  - Dry, itchy skin
  - Feel tired a lot
-

- 
- Feel very hungry
  - Lose feeling or have tingling in the feet
  - Lose weight when not trying to
  - Sores that are slow to heal
  - Urinate a lot



### **How is it diagnosed?**

- Physical exam and medical history
- Family history (genetics)
- Blood test



### **How is it treated?**

- Goals for care
    - Cut down symptoms and stay active
    - Slow or stop the condition from getting worse
    - Treat and prevent problems
    - Better quality of life
  - Eating plan and nutrition counseling
  - Equipment or supplies
    - Glucose monitoring supplies
    - Insulin pump
    - Syringes and needles for shots
  - Medicines
    - Hypoglycemics help control blood sugar (glucose) by helping the body make more insulin or use it better.
-

- 
- Insulins help the body turn the food that is eaten into energy.
  - You may need to be treated in the hospital if you are very sick or have other health problems.



## What can I do?

- Follow your daily care plan. See the **Daily care for your condition - Diabetes, adult** handout.
- Make and keep all doctor visits.
- Take your medicine as your doctor told you.
- Manage your symptoms to keep the condition from getting worse.
- Stay away from the things that make you feel worse.
- Keep your weight at a healthy number.
- Take care of other health problems, like heart or kidney disease.
- Make lifestyle changes, like stop smoking, eat healthy foods, and be active.
- Learn to manage stress. Keep in touch with family and friends. Ask for help if you need it.
- Get help from family and friends or a counselor if you feel scared, upset, angry, or sad for no reason.
- Know your goal HbA1c and blood sugar (glucose) readings.
- Know when to call for help. See the **When to get help - Diabetes, adult** handout.







## Qué necesita saber: Diabetes

Esta guía brinda información sobre la diabetes para vivir mejor y evitar problemas graves.

### ? ¿De qué se trata?

- La diabetes ocurre cuando no hay suficiente insulina en el cuerpo. La insulina es fabricada por el páncreas:
    - Los alimentos se desintegran y se convierten en azúcar (glucosa) durante la digestión.
    - La insulina transforma al azúcar y a los almidones en la energía necesaria para todo el día.
    - Sin suficiente cantidad de insulina, la glucosa se acumula en la sangre.
    - La insulina faltante puede ser reemplazada.
  - Es una enfermedad que se padece de por vida (crónica):
    - La diabetes tipo 1 ocurre cuando el cuerpo no produce insulina.
      - Es una enfermedad autoinmune. Esto significa que el sistema inmunológico del cuerpo ataca al propio cuerpo.
      - El sistema inmunológico del cuerpo destruye las células del páncreas que producen la insulina.
      - Las células destruidas no volverán a producir insulina.
      - Por lo general, este tipo de diabetes comienza en la niñez.
    - La diabetes tipo 2 ocurre cuando usted experimenta uno o ambos de los siguientes problemas:
      - El páncreas no puede producir suficiente insulina.
      - El cuerpo tiene problemas para usar la insulina que ya tiene.
    - La diabetes gestacional se produce durante el embarazo:
-

- 
- Las hormonas durante el embarazo no permiten que el cuerpo use bien la insulina.
  - Cuando esto sucede, los niveles de azúcar en sangre se incrementan.
  - La diabetes puede provocar problemas graves de salud, como daños cardíacos, renales, visuales o neurológicos.

### **¿Cuál es la causa?**

- Algunos factores pueden causar la diabetes tipo 1 o aumentar las posibilidades de tenerla:
  - Problemas en el sistema inmunológico.
  - Antecedentes familiares (genética).
  - Cirugía para extraer el páncreas.
- Algunos factores pueden causar la diabetes tipo 2 o aumentar las posibilidades de tenerla:
  - Antecedentes familiares (genética).
  - Poco ejercicio.
  - Sobrepeso u obesidad.
  - Problemas en el páncreas, como inflamación, cáncer o una lesión.
- Algunos factores pueden causar la diabetes gestacional o aumentar los riesgos de tenerla:
  - Antecedentes familiares (genética).
  - Sobrepeso u obesidad.
  - Diabetes gestacional en un embarazo anterior.

### **¿Cuáles son los síntomas?**

- Mucha sed.
-

- 
- Visión borrosa.
  - Picazón en la piel o piel seca.
  - Mucho cansancio.
  - Mucha hambre.
  - Pérdida de sensibilidad u hormigueo en los pies.
  - Pérdida involuntaria de peso.
  - Llagas de lenta cicatrización.
  - Micción frecuente.



### **¿Cómo se diagnostica?**

- Examen físico y antecedentes médicos.
- Antecedentes familiares (genética).
- Análisis de sangre.



### **¿Cómo es el tratamiento?**

- Objetivos de la atención:
    - Reducir los síntomas y mantenerse activo.
    - Evitar que empeore la afección o retrasar su desarrollo.
    - Tratar y prevenir los problemas.
    - Mejorar la calidad de vida.
  - Plan de alimentación y asesoramiento nutricional.
  - Equipamiento o suministros:
    - Suministros para controlar los niveles de glucosa.
    - Bomba de insulina.
    - Jeringas y agujas para inyecciones.
-

- 
- Medicamentos:
    - Los hipoglucémicos ayudan a controlar el nivel de azúcar en sangre (glucosa), ya que ayudan al cuerpo a producir más insulina o a utilizarla mejor.
    - La insulina ayuda al cuerpo a convertir los alimentos que comemos en energía.
  - Es posible que necesite ser tratado en el hospital si se siente muy mal o si tiene otros problemas de salud.



## ¿Qué puedo hacer?

- Siga su plan de cuidado diario. Consulte la guía *Cuidado diario de su enfermedad: Diabetes en adultos*.
  - Programe las visitas con el médico y asista a todas.
  - Tome los medicamentos tal como se lo indicó el médico.
  - Controle los síntomas para evitar que empeore la enfermedad.
  - Manténgase alejado de aquello que lo haga sentir peor.
  - Mantenga un peso saludable.
  - Ocúpese de otros problemas de salud, como la enfermedad cardíaca o renal.
  - Haga cambios en su estilo de vida, como dejar de fumar, comer alimentos saludables y mantenerse activo.
  - Aprenda a controlar el estrés. Esté en contacto con amigos y familiares. De ser necesario, solicite ayuda.
  - Si tiene miedo, se irrita, se enoja o se siente triste sin motivo aparente, pida ayuda a familiares y amigos, o a un asesor.
  - Conozca sus niveles de HbA1c y azúcar en sangre (glucosa) establecidos como objetivo.
  - Sepa cuándo llamar para pedir ayuda. Consulte la guía *Cuándo pedir ayuda: Diabetes en adultos*.
-