

My Diabetes Exam Record



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.
- Stay active.
- Stay current on your medications and test strips.
- Use your diabetes monitor.
- Stay current on your vaccines.



Gold Coast Health PlanSM
A Public Entity

To learn more about the no-cost GCHP Care Management and Health Education classes, call Member Services at **1-888-301-1228 / TTY 711**, Monday through Friday, from 8 a.m. to 5 p.m. To reach the Advice Nurse Line 24 hours a day, seven days a week, call **1-877-431-1700 / TTY 711**. For no-cost health education materials, visit GCHP's website: www.goldcoasthealthplan.org/health-library/tools.

Mi historial médico de 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 si aprende a:

- Manejar su nivel de azúcar en la sangre.
- Comer saludable.
- Mantenerse activo.
- Mantenerse al día con sus medicamentos y las tiras de prueba.
- Utilizar su monitor para diabetes.
- Mantenerse al día con sus vacunas.



Para obtener más información acerca del manejo de la administración de GCHP y las clases de educación para la salud sin costo, llame al Departamento de Servicios para Miembros al **1-888-301-1228 / TTY 711**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m. 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 sin costo de educación para la salud, visite el sitio web de GCHP: www.goldcoasthealthplan.org/health-library/tools.