

# मेडिकेयर कवरेज में से मधुमेह आपूर्ति, सेवाएँ, एवं पी प्रतिशोध कार्यक्रम

CENTERS FOR MEDICARE & MEDICAID SERVICES

यह आधिकारिक सरकार पुस्तिका में है  
महत्वपूर्ण जानकारी के बारे में:

- मेडिकेयर क्या कवर करता है
- स्वस्थ रहने के उपाय
- अधिक जानकारी कहां से प्राप्त करें



इस पुस्तिका में दी गई जानकारी इस पुस्तिका के मुद्रित होने के समय के मेडिकेयर कार्यक्रम का वर्णन करती है। मुद्रण के बाद परिवर्तन हो सकते हैं। सबसे ताज़ा जानकारी प्राप्त करने के लिए Medicare.gov, पर जाएं या 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227) पर कॉल करें। TTY उपयोगकर्ता 1-877-486-2048 पर कॉल कर सकते हैं।

“मधुमेह आपूर्ति, सेवाओं और रोकथाम कार्यक्रमों का चिकित्सा कवरेज” कोई कानूनी दस्तावेज़ नहीं है। आधिकारिक चिकित्सा कार्यक्रम कानूनी मार्गदर्शन प्रासंगिक कानूनों, विनियमों और फैसलों में निहित है।

# तालिका का सामग्री

परिचय . . . . .	4
<b>अनुभाग 1 : मेडिकेयर कवरेज के लिए मधुमेह एक नज़र में . . . . .</b>	<b>5</b>
<b>अनुभाग 2 : मेडिकेयर भाग बी कवरेज के लिए मधुमेह आपूर्ति . . . . .</b>	<b>9</b>
रक्त चीनी स्व-परीक्षण उपकरण एवं आपूर्ति . . . . .	10
इंसुलिन पंप . . . . .	13
चिकित्सीय जूते या आवेषण . . . . .	13
प्रतिस्थापित कर रहा है खो गया या क्षतिग्रस्त टिकाऊ मेडिकल उपकरण या आपूर्ति में ए आपदा या आपातकाल . . . . .	14
<b>अनुभाग 3 : मेडिकेयर दवा कवरेज के लिए मधुमेह . . . . .</b>	<b>15</b>
इंसुलिन . . . . .	16
मधुमेहरोधी दवाएं . . . . .	16
मधुमेह आपूर्ति . . . . .	17
<b>अनुभाग 4 : मेडिकेयर कवरेज के लिए मधुमेह स्क्रीनिंग एवं सेवाएँ . . . . .</b>	<b>19</b>
मधुमेह स्क्रीनिंग . . . . .	20
मेडिकेयर मधुमेह रोकथाम कार्यक्रम . . . . .	20
मधुमेह स्व-प्रबंधन प्रशिक्षण . . . . .	21
मेडिकल पोषण चिकित्सा सेवाएँ . . . . .	24
फ़ुट परीक्षा एवं उपचार . . . . .	25
हीमोग्लोबिन A1C परीक्षण . . . . .	25
ग्लूकोमा परीक्षण . . . . .	25
फलू एवं न्यूमोकोकल शॉट्स . . . . .	26
“स्वागत है से तक मेडिकेयर” निवारक जाएँ . . . . .	26
वार्षिक “कल्याण” जाएँ . . . . .	26
आपूर्ति एवं सेवाएँ वह मेडिकेयर नहीं है कवर . . . . .	26
<b>अनुभाग 5 : मददगार युक्तियाँ एवं संसाधन . . . . .</b>	<b>27</b>
फ़ोन संख्याएं एवं वेबसाइटें . . . . .	28



## परिचय

यह पुस्तिका समझाता है मेडिकेयर कवरेज का मधुमेह आपूर्ति और सेवाएं में मूलमेडिकेयर और के साथ मेडिकेयर दवा कवरेज (भाग D).

मेडिकेयर 65 वर्ष या उससे अधिक उम्र के लोगों, 65 वर्ष से कम उम्र के कुछ विकलांग लोगों और अंतिम चरण के गुर्दे की बीमारी (स्थायी किडनी विफलता के लिए डायलिसिस या प्रत्यारोपण की आवश्यकता होती है, जिसे कभी-कभी ESRD कहा जाता है) वाले लोगों के लिए संघीय स्वास्थ्य बीमा कार्यक्रम है।

मूल मेडिकेयर में भाग A (अस्पताल बीमा) और भाग B (चिकित्सा बीमा) शामिल हैं। मेडिकेयर दवा कवरेज (भाग D) प्राप्त करने के लिए आप एक अलग मेडिकेयर दवा योजना में शामिल हो सकते हैं। मेडिकेयर अनुमोदित स्वास्थ्य देखभाल सेवाओं और आपूर्तियों की अधिकांश लागतों को कवर करता है, लेकिन सभी को नहीं।

मेडिकेयर एडवांटेज (जिसे पार्ट C के रूप में भी जाना जाता है) एक निजी कंपनी की मेडिकेयर-अनुमोदित योजना है जो आपके स्वास्थ्य और दवा कवरेज के लिए मूल मेडिकेयर का विकल्प प्रदान करती है। इन "बंडल" योजनाओं में भाग A, भाग B और आमतौर पर मेडिकेयर दवा कवरेज (भाग D) शामिल हैं।

## यह होगा हो उपयोगी से तकसमझें ये शर्तें के रूप में आप पढ़ें यह पुस्तिका:

**सहबीमा:** किसी कटौती योग्य राशि का भुगतान करने के बाद आपको सेवाओं की लागत में अपने हिस्से के रूप में एक राशि का भुगतान करना पड़ सकता है। सहबीमा आमतौर पर एक प्रतिशत (उदाहरण के लिए, 20%) होता है।

**सहभुगतान:** किसी चिकित्सा सेवा या आपूर्ति के लिए लागत में अपने हिस्से के रूप में आपको एक राशि का भुगतान करना पड़ सकता है, जैसे डॉक्टर का दौरा, अस्पताल के आउट पेशेंट का दौरा, या डॉक्टर के पर्चे वाली दवा। सह-भुगतान आमतौर पर प्रतिशत के बजाय एक निर्धारित राशि होती है। उदाहरण के लिए, आप डॉक्टर से मिलने या डॉक्टर द्वारा बताई गई दवा के लिए \$10 या \$20 का भुगतान कर सकते हैं।

**कटौतीयोग्य:** मूल मेडिकेयर, आपकी मेडिकेयर एडवांटेज योजना, आपकी मेडिकेयर दवा योजना, या आपके अन्य बीमा का भुगतान शुरू होने से पहले आपको स्वास्थ्य देखभाल या नुस्खे के लिए भुगतान करना होगा।

**टिकाऊ मेडिकल उपकरण:** कुछ चिकित्सा उपकरण, जैसे वॉकर, व्हीलचेयर, या अस्पताल का बिस्तर, जिसे आपके डॉक्टर ने घर में उपयोग के लिए ऑर्डर किया है।

**मेडिकेयर-अनुमोदित राशि:** ओरिजिनल मेडिकेयर में, यह वह राशि है जो असाइनमेंट स्वीकार करने वाले डॉक्टर, व्यवसायी या अन्य आपूर्तिकर्ता को भुगतान की जा सकती है। असाइनमेंट आपके डॉक्टर, प्रदाता, या आपूर्तिकर्ता द्वारा सीधे मेडिकेयर द्वारा भुगतान किया जाने वाला एक समझौता है, जिसमें सेवा के लिए मेडिकेयर द्वारा अनुमोदित भुगतान राशि को स्वीकार करना होता है, न कि आपको किसी के लिए बिल देना होता है। मेडिकेयर कटौतीयोग्य और सहबीमा से अधिक। यह डॉक्टर या आपूर्तिकर्ता द्वारा ली जाने वाली वास्तविक राशि से कम हो सकता है। मेडिकेयर इस राशि का एक हिस्सा भुगतान करता है और इस अंतर के लिए आप जिम्मेदार हैं।

# 1 मेडिकेयर कवरेज के लिए मधुमेह एक नज़र में

पृष्ठ 6-8 पर चार्ट एक सिंहावलोकन प्रदान करता है। मधुमेह सेवाओं और आपूर्ति में से कुछ मेडिकेयर पार्ट B (चिकित्सा बीमा) द्वारा कवर किया गया है और मेडिकेयर ड्रग कवरेज (भाग D)।

आम तौर पर, भाग B में ऐसी सेवाएँ शामिल होती हैं जो मधुमेह से पीड़ित लोगों को प्रभावित कर सकती हैं। भाग B में उन लोगों के लिए कुछ निवारक सेवाएं भी शामिल हैं जिन्हें मधुमेह का खतरा है। भाग B में शामिल सेवाओं और आपूर्तियों को प्राप्त करने के लिए आपके पास भाग B होना चाहिए।

भाग D में इंसुलिन की खुराक देने के लिए उपयोग की जाने वाली मधुमेह आपूर्ति शामिल है। भाग D कवर की आपूर्ति प्राप्त करने के लिए आपको मेडिकेयर दवा कवरेज में शामिल होना होगा।

आपूर्ति/सेवा	क्या मेडिकेयर कवर	क्या आप भुगतान करें
मधुमेहरोधी दवाएं पृष्ठ 16 पढ़ें.	भाग D में रक्त शर्करा (ग्लूकोज) को बनाए रखने के लिए मधुमेह विरोधी दवाएं शामिल हैं।	सहबीमा या सहभुगतान. कटौती योग्य भाग D भी लागू हो सकता है।
मधुमेह स्क्रीनिंग परीक्षण पृष्ठ 20 पढ़ें।	यदि आपका डॉक्टर यह निर्धारित करता है कि आपको मधुमेह का खतरा है, तो भाग B में ये जांचें शामिल हैं। आप प्रत्येक वर्ष अधिकतम 2 मधुमेह स्क्रीनिंग परीक्षणों के लिए पात्र हो सकते हैं।	स्क्रीनिंग के लिए कोई सहबीमा, सहभुगतान या पार्ट B कटौती योग्य नहीं है।
मेडिकेयर मधुमेह रोकथाम कार्यक्रम पृष्ठ 20-21 पढ़ें।	भाग B में मधुमेह को रोकने में मदद करने के लिए जीवन में एक बार स्वास्थ्य व्यवहार परिवर्तन कार्यक्रम शामिल है।	यदि आप पात्र हैं तो इन सेवाओं के लिए कुछ भी नहीं।
मधुमेह स्व-प्रबंधन प्रशिक्षण पृष्ठ 21-24 पढ़ें।	भाग B में मधुमेह से पीड़ित या मधुमेह से जटिलताओं के जोखिम वाले लोगों के लिए मधुमेह स्व-प्रबंधन प्रशिक्षण सेवाएं शामिल हैं। मेडिकेयर के लिए इन सेवाओं को कवर करने के लिए, आपके डॉक्टर या अन्य स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता को इसका आदेश देना होगा, और एक मान्यता प्राप्त व्यक्ति या कार्यक्रम को सेवाएं प्रदान करनी होंगी।	वार्षिक भाग बी कटौती के बाद मेडिकेयर-अनुमोदित राशि का 20%।
मधुमेह उपकरण एवं आपूर्ति पृष्ठ 10-13 पढ़ें।	भाग B में घरेलू रक्त शर्करा (ग्लूकोज) मॉनिटर और उपकरण के साथ आपके द्वारा उपयोग की जाने वाली आपूर्ति शामिल है, जिसमें रक्त शर्करा परीक्षण स्ट्रिप्स, लैंसेट डिवाइस और लैंसेट शामिल हैं। आपको ये आपूर्ति कितनी या कितनी बार मिलती है, इसकी सीमाएँ हो सकती हैं। भाग B में इंसुलिन पंप भी शामिल हैं जिन्हें टिकाऊ चिकित्सा उपकरण माना जाता है।	वार्षिक भाग B कटौती के बाद मेडिकेयर-अनुमोदित राशि का 20%। <b>प्रारंभ जुलाई 1, 2023</b> , यदि आप पारंपरिक पंप के माध्यम से इंसुलिन लेते हैं जो मेडिकेयर के अंतर्गत आता है टिकाऊ चिकित्सा उपकरण लाभ, आप इंसुलिन की एक महीने की आपूर्ति के लिए \$35 से अधिक का भुगतान नहीं करेंगे। भाग B की कटौती योग्य राशि लागू नहीं होगी।
मधुमेह आपूर्ति पृष्ठ 17 पढ़ें।	भाग D में इंसुलिन को प्रशासित करने के लिए कुछ चिकित्सा आपूर्ति शामिल है (जैसे सीरिंज, सुई, अल्कोहल स्वैब, धुंध, और इंसुलिन पंप उपकरण जो भाग B टिकाऊ चिकित्सा उपकरण लाभ के अंतर्गत शामिल नहीं हैं)।	सहबीमा या सहभुगतान. कटौती योग्य भाग D भी लागू हो सकता है।

आपूर्ति/सेवा	क्या मेडिकेयर कवर	क्या आप भुगतान करें
<p><b>फ्लू एवं न्यूमोकोकल शॉट्स</b> पृष्ठ 26 पढ़ें.</p>	<p><b>फ्लू शॉट</b> - भाग B में इन्फ्लूएंजा या फ्लू वायरस को रोकने में मदद के लिए शरद ऋतु या सर्दियों में फ्लू के मौसम में एक बार इस शॉट को शामिल किया गया है।</p> <p><b>न्यूमोकोकल शॉट</b> - भाग B न्यूमोकोकल संक्रमण (जैसे कुछ प्रकार के निमोनिया ) को रोकने में मदद करने के लिए इस शॉट को कवर करता है।</p>	<p>यदि आपका डॉक्टर या स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता असाइनमेंट स्वीकार करता है तो कोई सहबीमा, सह-भुगतान या भाग B कटौती योग्य नहीं है।</p>
<p><b>फुट परीक्षा एवं उपचार</b> पृष्ठ 25 पढ़ें।</p>	<p>यदि आपको मधुमेह परिधीय न्यूरोपैथी और सुरक्षात्मक संवेदना की हानि है, तो भाग B में हर 6 महीने में एक पैर की जांच शामिल है, जब तक कि आपने यात्राओं के बीच किसी अन्य कारण से पैर देखभाल पेशेवर को नहीं देखा है।</p>	<p>वार्षिक भाग B कटौती के बाद मेडिकेयर-अनुमोदित राशि का 20%।</p>
<p><b>ग्लूकोमा परीक्षण</b> पृष्ठ 25 पढ़ें।</p>	<p>यदि आप ग्लूकोमा के उच्च जोखिम में हैं तो भाग B में हर 12 महीने में एक बार यह परीक्षण शामिल होता है। राज्य द्वारा कानूनी रूप से अधिकृत एक डॉक्टर को परीक्षण करना होगा।</p>	<p>वार्षिक भाग B कटौती के बाद मेडिकेयर-अनुमोदित राशि का 20%।</p>
<p><b>इंसुलिन</b> पृष्ठ 16 पढ़ें।</p>	<p>भाग D इंसुलिन को कवर करता है जिसे इंसुलिन पंप से प्रशासित नहीं किया जाता है।</p>	<p>प्रत्येक पार्ट D-कवर इंसुलिन की एक महीने की आपूर्ति की लागत है \$35 पर सीमित। आपको कोई कटौती योग्य भुगतान करने की आवश्यकता नहीं है।</p>



आपूर्ति/सेवा	क्या मेडिकेयर कवर	क्या आप भुगतान करें
इंसुलिन पंप पृष्ठ 13 पढ़ें।	यदि आप कुछ शर्तों को पूरा करते हैं तो भाग B में बाहरी टिकाऊ इंसुलिन पंप और टिकाऊ चिकित्सा उपकरणों के तहत पंप द्वारा उपयोग किए जाने वाले इंसुलिन को शामिल किया गया है।	वार्षिक भाग बी कटौती के बाद मेडिकेयर-अनुमोदित राशि का 20%। <b>प्रारंभ जुलाई 1, 2023</b> , यदि आप पारंपरिक पंप के माध्यम से इंसुलिन लेते हैं जो मेडिकेयर के टिकाऊ चिकित्सा उपकरण लाभ के अंतर्गत आता है, तो आप इंसुलिन की एक महीने की आपूर्ति के लिए \$35 से अधिक का भुगतान नहीं करेंगे। भाग B की कटौती योग्य राशि लागू नहीं होगी।
मेडिकल पोषण चिकित्सा सेवाएँ पृष्ठ 24-25 पढ़ें।	यदि आपको मधुमेह या किडनी की बीमारी है तो भाग B में चिकित्सा पोषण चिकित्सा और कुछ संबंधित सेवाएँ शामिल हो सकती हैं। एक डॉक्टर को आपको इन सेवाओं के लिए रेफर करना होगा।	यदि आपका डॉक्टर या स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता असाइनमेंट स्वीकार करता है तो कोई सहभुगतान, सहबीमा या पार्ट B कटौती योग्य नहीं है।
चिकित्सीय जूते या आवेषण पृष्ठ 13-14 पढ़ें।	यदि आपको मधुमेह और गंभीर मधुमेह संबंधी पैर की बीमारी है तो भाग B में चिकित्सीय जूते या इन्सर्ट शामिल हैं।	वार्षिक भाग B कटौती के बाद मेडिकेयर-अनुमोदित राशि का 20%।
“स्वागत है से तक मेडिकेयर” निवारक जाएँ पृष्ठ 26 पढ़ें।	आपके पास पहले 12 महीनों के भीतर है पार्ट B, मेडिकेयर आपके स्वास्थ्य, शिक्षा और निवारक सेवाओं के बारे में परामर्श की एक बार की समीक्षा को कवर करता है, जिसमें जरूरत पड़ने पर कुछ स्क्रीनिंग, शॉट्स और अन्य देखभाल के लिए रेफरल शामिल हैं।	यदि आपका डॉक्टर या स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता असाइनमेंट स्वीकार करता है तो कोई सहभुगतान, सहबीमा या पार्ट B कटौती योग्य नहीं है।
वार्षिक “कल्याण” जाएँ पृष्ठ 26 पढ़ें।	यदि आपके पास पहले से ही 12 महीने से अधिक समय से पार्ट B है, तो आप अपने वर्तमान स्वास्थ्य और जोखिम कारकों के आधार पर व्यक्तिगत रोकथाम योजना विकसित करने या अद्यतन करने के लिए वार्षिक “वेलनेस” यात्रा प्राप्त कर सकते हैं।	यदि आपका डॉक्टर या स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता असाइनमेंट स्वीकार करता है तो कोई सहभुगतान, सहबीमा या पार्ट B कटौती योग्य नहीं है।  यदि आपके पास “मेडिकेयर में आपका स्वागत है” यात्रा थी, तो आपको अपनी पहली वार्षिक “वेलनेस” यात्रा प्राप्त करने से पहले 12 महीने इंतजार करना होगा।



## मेडिकेयर भाग B कवरेज के लिए मधुमेह आपूर्ति

**3**सका अनुभाग भाग B (चिकित्सा बीमा) और मधुमेह आपूर्ति के कवरेज के बारे में जानकारी प्रदान करता है। यदि आपको मधुमेह और पार्ट B है तो मेडिकेयर कुछ आपूर्तियों को कवर करता है, जिनमें शामिल हैं:

- रक्त चीनी स्व-परीक्षण उपकरण एवं आपूर्ति। पृष्ठ 10-12 पढ़ें।
- इंसुलिन पंप। पृष्ठ 13 पढ़ें।
- चिकित्सीय जूते या आवेषण। पृष्ठ 13-14।

## रक्त चीनी स्व-परीक्षण उपकरण एवं आपूर्ति

भाग B में रक्त शर्करा (जिसे रक्त ग्लूकोज भी कहा जाता है) स्व-परीक्षण उपकरण और टिकाऊ चिकित्सा उपकरण के रूप में आपूर्ति शामिल है।

स्व-परीक्षण आपूर्ति में शामिल हैं:

- रक्त चीनी मॉनिटर
- रक्त चीनी परीक्षण स्ट्रिप्स
- लैंसेट डिवाइस और लैंसेट
- ग्लूकोज नियंत्रण परीक्षण उपकरण और परीक्षण स्ट्रिप्स की सटीकता की जांच के लिए समाधान

हालाँकि, भाग B में शामिल आपूर्ति की मात्रा अलग-अलग होती है।

- यदि आप इंसुलिन का उपयोग करते हैं, तो आप हर 3 महीने में 300 परीक्षण स्ट्रिप्स और 300 लैंसेट प्राप्त करने में सक्षम हो सकते हैं।
- यदि आप इंसुलिन का उपयोग नहीं करते हैं, तो आप हर 3 महीने में 100 परीक्षण स्ट्रिप्स और 100 लैंसेट प्राप्त करने में सक्षम हो सकते हैं।

यदि आपका डॉक्टर कहता है कि यह चिकित्सीय रूप से आवश्यक है, और आप अन्य आवश्यकताओं को पूरा करते हैं, **मेडिकेयर होगा अनुमति दें आप से तक प्राप्त करें अतिरिक्त परीक्षण स्ट्रिप्स और लैंसेट**. आपको एक रिकॉर्ड रखने की आवश्यकता हो सकती है जो दर्शाता है कि आप वास्तव में कितनी बार स्वयं का परीक्षण कर रहे हैं।

यदि आपका डॉक्टर कहता है कि आप मेडिकेयर कवरेज के लिए सभी आवश्यकताओं को पूरा करते हैं, तो मेडिकेयर एक सतत ग्लूकोज मॉनिटर (रिसीवर) और संबंधित आपूर्ति (सेंसर और ट्रांसमीटर) को कवर कर सकता है।

आवश्यकताओं में निम्नलिखित की आवश्यकता शामिल है:

- बार-बार अपने रक्त शर्करा की जांच करें (दिन में 4 या अधिक बार), और
- या तो इंसुलिन पंप का उपयोग करें या प्रति दिन 3 या अधिक इंसुलिन इंजेक्शन लें।

आपको अपने डॉक्टर से नियमित रूप से व्यक्तिगत मुलाकात भी करनी चाहिए।

यदि आपके पास मधुमेह की आपूर्ति के बारे में प्रश्न हैं, तो [Medicare.gov/coverage](https://www.medicare.gov/coverage) पर जाएँ। आप 1-800-मेडिकेयर (1-800-633-4227) पर भी कॉल कर सकते हैं। TTY उपयोगकर्ता 1-877-486-2048 पर कॉल कर सकते हैं।

## रक्त शर्करा स्व-परीक्षण उपकरण और आपूर्ति (जारी)

**क्या करें मैं की आवश्यकता है से मेरा डॉक्टर से तक प्राप्त करें ये कवर किया गया आपूर्ति?**

मेडिकेयर केवल आपके रक्त शर्करा स्व-परीक्षण उपकरण और आपूर्ति को कवर करेगा यदि आप अपने डॉक्टर से प्रिस्क्रिप्शन प्राप्त करते हैं। नुस्खे में शामिल होना चाहिए:

- चाहे आपको मधुमेह हो।
- आपको किस प्रकार के ब्लड शुगर मॉनिटर की आवश्यकता है और आपको इसकी आवश्यकता क्यों है। (यदि आपको दृष्टि समस्याओं के कारण एक विशेष मॉनिटर की आवश्यकता है, तो आपके डॉक्टर को यह अवश्य समझाना चाहिए।)
- चाहे आप इंसुलिन का उपयोग करें।
- आपको कितनी बार अपने रक्त शर्करा का परीक्षण करना चाहिए।
- आपको एक महीने के लिए कितनी परीक्षण स्ट्रिप्स और लेंसेट की आवश्यकता है।

**रखें में मन:**

- आपको अपनी आपूर्ति के लिए रिफिल मांगना चाहिए।
- आपको हर 12 महीने में अपने लेंसेट और टेस्ट स्ट्रिप्स के लिए अपने डॉक्टर से एक नए नुस्खे की आवश्यकता होगी।

**कहां कर सकते हैं मैं प्राप्त करें ये आपूर्ति?**

- आप अपनी फार्मसी से अपनी आपूर्ति ऑर्डर कर सकते हैं और उठा सकते हैं।
- आप किसी चिकित्सा उपकरण आपूर्तिकर्ता से अपनी आपूर्ति का ऑर्डर दे सकते हैं। आम तौर पर, “आपूर्तिकर्ता” कोई कंपनी, व्यक्ति या एजेंसी होती है जो आपको कोई चिकित्सा वस्तु या सेवा देती है, सिवाय इसके कि जब आप किसी अस्पताल या कुशल नर्सिंग सुविधा में भर्ती रोगी हों। यदि आपको अपनी आपूर्ति इस प्रकार मिलती है, तो आपको स्वयं ही ऑर्डर देना होगा। आपको एक की आवश्यकता होगी अपना ऑर्डर देने के लिए अपने डॉक्टर से प्रिस्क्रिप्शन लें, लेकिन आपका डॉक्टर आपके लिए आपूर्ति का ऑर्डर नहीं दे सकता।

**क्या आपूर्तिकर्ता या फार्मसी चाहिए मैं उपयोग करें?**

आपको मेडिकेयर में नामांकित किसी फार्मसी या आपूर्तिकर्ता से आपूर्ति प्राप्त करनी होगी। यदि आप किसी ऐसी फार्मसी या आपूर्तिकर्ता के पास जाते हैं जो मेडिकेयर में नामांकित नहीं है, तो मेडिकेयर भुगतान नहीं करेगा। **आप करेंगे के पास है से तक भुगतान करें संपूर्ण बिल के लिए कोई भी आपूर्ति से गैर-नामांकित फार्मसियाँ या गैर-नामांकित आपूर्तिकर्ता।**

आपूर्ति प्राप्त करने से पहले, आपूर्तिकर्ता या फार्मसी से ये प्रश्न पूछना महत्वपूर्ण है:

- क्या आप मेडिकेयर में नामांकित हैं?
- क्या आप असाइनमेंट स्वीकार करते हैं?

यदि इन 2 प्रश्नों में से किसी एक का उत्तर “नहीं” है, तो आपको अपने क्षेत्र में किसी अन्य आपूर्तिकर्ता या फार्मसी को कॉल करना चाहिए जो “हां” का उत्तर देता है ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि मेडिकेयर आपकी खरीदारी को कवर करता है और आपके पैसे बचाता है।

## रक्त शर्करा स्व-परीक्षण उपकरण और आपूर्ति (जारी)

मेडिकेयर में नामांकित आपूर्तिकर्ता को खोजने के लिए, [Medicare.gov/medical-equipment-suppliers](https://www.medicare.gov/medical-equipment-suppliers) पर जाएं। या, 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227) पर कॉल करें। TTY उपयोगकर्ता 1-877-486-2048 पर कॉल कर सकते हैं।

**टिप्पणी:** मेडिकेयर ऐसी किसी भी आपूर्ति के लिए भुगतान नहीं करेगा जो आपने नहीं मांगी है, या किसी भी आपूर्ति के लिए जो आपको आपूर्तिकर्ताओं से स्वचालित रूप से भेजी गई थी, जिसमें रक्त शर्करा मॉनिटर, परीक्षण स्ट्रिप्स और लैंसेट शामिल हैं। यदि आपको आपूर्ति भेजी जा रही है स्वचालित रूप से, भ्रामक विज्ञापन मिल रहे हैं, या आपकी मधुमेह आपूर्ति से संबंधित धोखाधड़ी का संदेह है, तो 1-800-मेडिकेयर पर कॉल करें।

### कौन है जिम्मेदार के लिए सबमिट करना दावे?

सभी मेडिकेयर-नामांकित फार्मसियों और आपूर्तिकर्ताओं को रक्त शर्करा (ग्लूकोज) मॉनिटर, परीक्षण स्ट्रिप्स और टिकाऊ चिकित्सा उपकरणों के अंतर्गत आने वाली अन्य वस्तुओं के लिए दावे प्रस्तुत करने होंगे। आप स्वयं रक्त शर्करा मॉनिटर या परीक्षण स्ट्रिप्स के लिए दावा प्रस्तुत नहीं कर सकते।

### क्या करें मैं के पास है से तक भुगतान करें?

जब आप किसी फार्मसी या असाइनमेंट स्वीकार करने वाले आपूर्तिकर्ता से अपनी आपूर्ति प्राप्त करते हैं तो आप अपनी सहबीमा राशि से अधिक का भुगतान नहीं करते हैं। यदि आपकी फार्मसी या आपूर्तिकर्ता **असाइनमेंट स्वीकार** नहीं करता है, तो शुल्क अधिक हो सकता है, और आप अधिक भुगतान कर सकते हैं। आपको सेवा के समय पूरा शुल्क भी चुकाना पड़ सकता है, और मेडिकेयर द्वारा आपको लागत का अपना हिस्सा भेजने की प्रतीक्षा करनी पड़ सकती है।

## इंसुलिन पंप

1 जुलाई, 2023 से, आपके टिकाऊ चिकित्सा उपकरण (DME) पंप के लिए पार्ट बी-कवर्ड इंसुलिन की एक महीने की आपूर्ति के लिए आपकी लागत \$35 से अधिक नहीं हो सकती है, और पार्ट B कटौती योग्य लागू नहीं होगी।

यदि आपके पास मेडिकेयर सप्लीमेंट इंश्योरेंस (मेडिगैप) है जो आपके पार्ट B सहबीमा का भुगतान करता है, तो उस योजना को इंसुलिन के लिए \$35 (या उससे कम) की लागत को कवर करना चाहिए। यह पता लगाने के लिए अपनी योजना की जांच करें कि क्या यह आपके पार्ट B सहबीमा का भुगतान करता है।

यदि आप शरीर के बाहर (बाहरी) पहने जाने वाले इंसुलिन पंप का उपयोग करते हैं जो डिस्पोजेबल नहीं है, तो भाग B पंप के साथ उपयोग किए जाने वाले इंसुलिन को कवर कर सकता है और पंप को डीएमई के रूप में कवर कर सकता है। यदि आप देश के कुछ क्षेत्रों में रहते हैं, तो आपको टिकाऊ इंसुलिन पंप के भुगतान के लिए मेडिकेयर के लिए विशिष्ट इंसुलिन पंप आपूर्तिकर्ताओं का उपयोग करना पड़ सकता है।

### कैसे करें मैं प्राप्त करें और इंसुलिन पंप?

यदि आपको इंसुलिन पंप की आवश्यकता है, तो आपका डॉक्टर आपके लिए इसे लिखेगा।

**टिप्पणी:** ओरिजिनल मेडिकेयर में, आप इंसुलिन से संबंधित आपूर्ति (जैसे सीरिज, सुई, अल्कोहल स्वैब और गॉज) के लिए 100% भुगतान करते हैं, जब तक कि आपके पास पार्ट D न हो। पंप, ट्यूबिंग और किसी भी अन्य आपूर्ति के लिए, आप मेडिकेयर का 20% भुगतान करते हैं- वार्षिक भाग B कटौती के बाद स्वीकृत राशि।

## चिकित्सीय जूते या आवेषण

यदि आपको पार्ट B है, मधुमेह है, और कुछ शर्तों को पूरा करते हैं (पेज 14 पढ़ें), तो मेडिकेयर जरूरत पड़ने पर चिकित्सीय जूतों को कवर करेगा।

भाग B में प्रत्येक वर्ष शामिल किए जाने वाले जूतों के प्रकारों में **इनमें से एक** शामिल हैं:

- एक जोड़ी डेप्थ-इनले जूते और 3 जोड़ी इन्सर्ट
- यदि आप पैर की विकृति के कारण गहराई-जड़ाऊ जूते नहीं पहन सकते हैं तो कस्टम-मोल्ड जूते की एक जोड़ी (इन्सर्ट सहित), और 2 जोड़ी इन्सर्ट्स और

**टिप्पणी:** कुछ मामलों में, मेडिकेयर इन्सर्ट के बजाय अलग-अलग इन्सर्ट या जूता संशोधनों को भी कवर कर सकता है।

## चिकित्सीय जूते या इंसर्ट (जारी)

### कैसे करें मैं प्राप्त करें चिकित्सीय जूते?

मेडिकेयर द्वारा आपके चिकित्सीय जूतों का भुगतान करने के लिए, आपके मधुमेह का इलाज करने वाले डॉक्टर को यह प्रमाणित करना होगा कि आप इन 3 शर्तों को पूरा करते हैं:

1. आपको मधुमेह है.
2. आपके एक या दोनों पैरों में इनमें से कम से कम एक स्थिति है
  - आंशिक या पूर्ण पैर का विच्छेदन
  - पिछले पैर के छाले
  - घटा जिसके कारण पैर में अल्सर हो सकता है
  - मधुमेह के कारण तंत्रिका क्षति के साथ-साथ कैलस की समस्याओं के संकेत
  - खराब परिसंचरण
  - विकृत पैर
3. आपका इलाज एक व्यापक मधुमेह देखभाल योजना के तहत किया जा रहा है और मधुमेह के कारण चिकित्सीय जूते और/या इंसर्ट की आवश्यकता है।

मेडिकेयर की भी आवश्यकता है:

- एक पोडियाट्रिस्ट या अन्य योग्य स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता जूते निर्धारित करता है।
- एक डॉक्टर या अन्य योग्य व्यक्ति, जैसे पेडोर्थिस्ट, ऑर्थोटिस्ट, या प्रोस्थेटिस्ट, जूते फिट करता है और प्रदान करता है।

## प्रतिस्थापित कर रहा है खो गया या क्षतिग्रस्त टिकाऊ मेडिकल उपकरण या आपूर्ति में ए आपदा या आपातकाल

यदि ओरिजिनल मेडिकेयर ने किसी आपातकालीन या आपदा के कारण क्षतिग्रस्त या गुम हुए टिकाऊ चिकित्सा उपकरणों (जैसे पारंपरिक इंसुलिन पंप) या आपूर्ति (जैसे मधुमेह आपूर्ति) के लिए पहले ही भुगतान कर दिया है:

- कुछ मामलों में, मेडिकेयर आपके उपकरण या आपूर्ति की मरम्मत या बदलने की लागत को कवर करेगा।
- आम तौर पर, मेडिकेयर आपके उपकरण की मरम्मत के दौरान वस्तुओं (जैसे व्हीलचेयर) के किराये की लागत भी कवर करेगा।

अपने उपकरण या आपूर्ति को बदलने के तरीके के बारे में जानकारी के लिए, Medicare.gov पर जाएं, या 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227 ) पर कॉल करें। TTY उपयोगकर्ता 1-877-486-2048 पर कॉल कर सकते हैं।

## 3 मेडिकेयर दवा कवरेज के लिए मधुमेह

यह खंड मेडिकेयर वाले लोगों के लिए मेडिकेयर ड्रग कवरेज (भाग D) के बारे में जानकारी प्रदान करता है जिनके पास मधुमेह के लिए जोखिम है या हैं। मेडिकेयर दवा कवरेज प्राप्त करने के लिए, आपको दवा कवरेज के साथ मेडिकेयर दवा योजना या मेडिकेयर एडवांटेज प्लान में शामिल होना चाहिए। मेडिकेयर पार्ट D इंसुलिन, एंटी-डायबिटिक दवाओं और आपके इंसुलिन से संबंधित कुछ आपूर्ति को कवर करता है।



## इंसुलिन

प्रत्येक भाग D-कवर इंसुलिन की एक महीने की आपूर्ति की लागत \$35 तक सीमित है, और आपको इंसुलिन के लिए कटौती योग्य भुगतान नहीं करना पड़ता है। यह उन सभी पर लागू होता है जो इंसुलिन लेते हैं, भले ही आपको अतिरिक्त सहायता मिलती हो (सीमित आय और संसाधनों वाले लोगों को मेडिकेयर पार्ट D प्रीमियम, कटौतियां, सहबीमा और अन्य लागतों का भुगतान करने में मदद करने के लिए एक मेडिकेयर कार्यक्रम)। यदि आपको इंसुलिन की 60- या 90-दिन की आपूर्ति मिलती है, तो प्रत्येक कवर इंसुलिन की प्रत्येक माह की आपूर्ति के लिए आपकी लागत \$35 से अधिक नहीं हो सकती है। उदाहरण के लिए, यदि आपको पार्ट D-कवर इंसुलिन की 60-दिन की आपूर्ति मिलती है, तो आपको आम तौर पर \$70 से अधिक का भुगतान नहीं करना पड़ेगा।

**यदि आप लीजिए इंसुलिन, आप कर सकते हैं प्राप्त करें सहायता तुलना मेडिकेयर दवा योजनाएं और लागत:**

- 1-800-मेडिकेयर (1-800-633-4227) पर कॉल करें। TTY उपयोगकर्ता 1-877-486-2048 पर कॉल कर सकते हैं।
- निःशुल्क वैयक्तिकृत स्वास्थ्य बीमा परामर्श प्राप्त करने के लिए अपने स्थानीय राज्य स्वास्थ्य बीमा सहायता कार्यक्रम (शिप) से संपर्क करें।

**टिप्पणी:** 1 जुलाई, 2023 से, लागत पर समान सीमा पारंपरिक इंसुलिन पंपों (भाग बी के अंतर्गत कवर) में उपयोग किए जाने वाले इंसुलिन के लिए लागू होती है।

## मधुमेहरोधी दवाएं

रक्त शर्करा (ग्लूकोज) जिसे इंसुलिन द्वारा नियंत्रित नहीं किया जाता है उसे मधुमेह विरोधी दवाओं द्वारा बनाए रखा जाता है। मेडिकेयर पार्ट D विभिन्न प्रकार की मधुमेह विरोधी दवाओं को कवर कर सकता है। यह जानने के लिए अपनी योजना की जाँच करें कि वे कौन सी विशिष्ट दवाओं को कवर करते हैं।

## मधुमेह आपूर्ति

यदि आपके पास मेडिकेयर दवा कवरेज और मधुमेह है तो शरीर में इंसुलिन पहुंचाने से सीधे जुड़ी आपूर्ति को कवर किया जाता है। इन चिकित्सा आपूर्तियों में शामिल हैं:

- अल्कोहल स्वेब
- गॉज़
- सुईयाँ
- सीरिंज

## के लिए अधिक जानकारी

मेडिकेयर दवा कवरेज के बारे में अधिक जानकारी प्राप्त करने के लिए:

- विजिट [Medicare.gov/drug-coverage-part-d](https://www.Medicare.gov/drug-coverage-part-d)
- 1-800-मेडिकेयर (1-800-633-4227) पर कॉल करें। TTY उपयोगकर्ता 1-877-486-2048 पर कॉल कर सकते हैं।
- निःशुल्क स्वास्थ्य बीमा परामर्श के लिए अपने राज्य स्वास्थ्य बीमा सहायता कार्यक्रम (SHIP) को कॉल करें। उनका फ़ोन नंबर प्राप्त करने के लिए, [shiphelp.org](https://www.shiphelp.org) पर जाएं, या 1-800- मेडिकेयर पर कॉल करें।



## 4 मेडिकेयर कवरेज के लिए मधुमेह स्क्रीनिंग एवं सेवाएँ

भाग B में मधुमेह को रोकने, पता लगाने और इलाज में मदद करने के लिए कुछ सेवाएँ, स्क्रीनिंग और प्रशिक्षण शामिल हैं।

सामान्य तौर पर, आपके डॉक्टर को आपको इन सेवाओं को प्राप्त करने के लिए संदर्भित करना चाहिए, जिनमें शामिल हैं:

- मधुमेह स्क्रीनिंग परीक्षण. पृष्ठ 20 पढ़ें.
- मेडिकेयर मधुमेह रोकथाम कार्यक्रम. पृष्ठ 20-21 पढ़ें।
- मधुमेह स्व-प्रबंधन प्रशिक्षण. पृष्ठ 21-24 पढ़ें।
- मेडिकल पोषण चिकित्सा सेवाएँ. पृष्ठ 24-25 पढ़ें।
- हीमोग्लोबिन ए1सी परीक्षण. पृष्ठ 25 पढ़ें।

आप रेफरल के बिना कुछ मेडिकेयर-कवर सेवाएँ प्राप्त कर सकते हैं। पृष्ठ 25-26 पढ़ें।

## मधुमेह स्क्रीनिंग

यदि आपको मधुमेह का खतरा है तो भाग बी मधुमेह स्क्रीनिंग परीक्षणों के लिए भुगतान करता है। आपको मधुमेह का खतरा हो सकता है यदि आपके पास:

- उच्च रक्तचाप
- डिस्टिलपिडेमिया (असामान्य कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड के स्तर का इतिहास)
- मोटापा (बॉडी मास इंडेक्स (बीएमआई)  $\geq 30$  के रूप में परिभाषित)
- क्षीण ग्लूकोज (रक्त शर्करा) सहनशीलता
- उच्च उपवास ग्लूकोज (रक्त शर्करा)

यदि आपके पास इनमें से 2 या अधिक जोखिम कारक हैं तो आप भी जोखिम में हो सकते हैं:

- आपका वजन अधिक है (बीएमआई  $> 25$  के रूप में परिभाषित, लेकिन  $< 30$ )
- आपके परिवार में मधुमेह का इतिहास है
- आपको गर्भकालीन मधुमेह का इतिहास है या आपने 9 पाउंड से अधिक वजन वाले बच्चे को जन्म दिया है
- आपकी उम्र 65 वर्ष या उससे अधिक है

मेडिकेयर 12 महीने की अवधि में अधिकतम 2 मधुमेह स्क्रीनिंग परीक्षणों के लिए भुगतान कर सकता है। आपके प्रारंभिक मधुमेह स्क्रीनिंग परीक्षण के बाद, आपका डॉक्टर यह निर्धारित करेगा कि आपको दूसरे परीक्षण की आवश्यकता है या नहीं। मेडिकेयर इन मधुमेह स्क्रीनिंग परीक्षणों को कवर करता है:

- उपवास ग्लूकोज (चीनी) रक्त परीक्षण
- मेडिकेयर द्वारा उचित रूप से अनुमोदित अन्य ग्लूकोज रक्त परीक्षण

यदि आपको लगता है कि आपको मधुमेह का खतरा हो सकता है, तो यह जानने के लिए अपने डॉक्टर से बात करें कि क्या आपको ये परीक्षण कराने चाहिए।

## मेडिकेयर मधुमेह रोकथाम कार्यक्रम

भाग बी में टाइप 2 मधुमेह को रोकने में आपकी सहायता के लिए जीवन में एक बार स्वास्थ्य व्यवहार परिवर्तन कार्यक्रम शामिल है। कार्यक्रम 6 महीने की अवधि में समूह सेटिंग में साप्ताहिक सत्रों के साथ शुरू होता है। इन सत्रों में, आपको मिलेगा:

- आहार और व्यायाम के आसपास यथार्थवादी, स्थायी व्यवहार परिवर्तन करने के लिए प्रशिक्षण • अधिक व्यायाम कैसे करें इस पर युक्तियाँ
- अधिक व्यायाम कैसे करें इस पर युक्तियाँ
- अपने वजन को नियंत्रित करने की रणनीतियाँ
- आपको प्रेरित रखने में मदद के लिए एक विशेष रूप से प्रशिक्षित कोच
- समान लक्ष्य और चुनौतियों वाले लोगों से समर्थन

## मेडिकेयर मधुमेह निवारण कार्यक्रम (जारी)

एक बार जब आप मुख्य सत्र पूरा कर लेंगे, तो आपको 6 मासिक अनुवर्ती सत्र मिलेंगे।

यदि आपने 2021 या उससे पहले मेडिकेयर डायबिटीज प्रिवेंशन प्रोग्राम शुरू किया है, तो वजन घटाने के कुछ लक्ष्यों को पूरा करने पर आपको 12 और मासिक सत्र मिलेंगे।

अर्हता प्राप्त करने के लिए, आपके पास होना चाहिए:

- भाग B (या मेडिकेयर एडवांटेज प्लान)
- 110-125 मिलीग्राम/डीएल का फास्टिंग प्लाज्मा ग्लूकोज, 140-199 मिलीग्राम/डीएल का 2 घंटे का प्लाज्मा ग्लूकोज (मौखिक ग्लूकोज सहिष्णुता परीक्षण), या उपस्थित होने से पहले 12 महीने के भीतर 5.7 और 6.4% के बीच हीमोग्लोबिन ए1सी परीक्षण परिणाम पहला मुख्य सत्र
- 25 या अधिक का बॉडी मास इंडेक्स (बीएमआई) (यदि आप एशियाई हैं तो 23 या अधिक का बीएमआई)
- टाइप 1 या टाइप 2 मधुमेह का कोई इतिहास नहीं
- कोई अंतिम चरण का गुर्दे का रोग (ESRD) नहीं
- मेडिकेयर डायबिटीज रोकथाम कार्यक्रम में कभी भाग नहीं लिया

यदि आप अर्हता प्राप्त करते हैं तो आप इन सेवाओं के लिए कुछ भी भुगतान नहीं करते हैं।

अपने क्षेत्र में इन कार्यक्रमों को खोजने के लिए [Medicare.gov/coverage/medicare-diabetes-prevention-program](https://www.Medicare.gov/coverage/medicare-diabetes-prevention-program) पर जाएं।

## मधुमेह स्व-प्रबंधन प्रशिक्षण

मधुमेह स्व-प्रबंधन प्रशिक्षण आपको यह सीखने में मदद करता है कि अपने मधुमेह को सफलतापूर्वक कैसे प्रबंधित किया जाए। आपके डॉक्टर या अन्य स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता को इसे कवर करने के लिए पार्ट B के लिए यह प्रशिक्षण अवश्य लिखना चाहिए।

यदि आप इनमें से किसी एक शर्त को पूरा करते हैं तो आप मधुमेह स्व-प्रबंधन प्रशिक्षण प्राप्त कर सकते हैं:

- आपको मधुमेह का पता चला था
- आपने मधुमेह की कोई दवा न लेने से मधुमेह की दवा लेना, या मौखिक मधुमेह की दवा से इंसुलिन लेना शुरू कर दिया है
- आपको मधुमेह का पता चला है और जटिलताओं का खतरा है (अगले पृष्ठ पर जाएँ)

## मधुमेह स्व-प्रबंधन प्रशिक्षण (जारी)

यदि इनमें से कोई भी आप पर लागू होता है तो आपका डॉक्टर या अन्य स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता आपको बड़े हुए जोखिम में मान सकता है:

- आपको अपने रक्त शर्करा को नियंत्रित करने में समस्या हो रही है, आपको आपातकालीन कक्ष में इलाज कराया गया है, या मधुमेह के कारण आपको रात भर अस्पताल में रहना पड़ा है
- आपको मधुमेह से संबंधित नेत्र रोग का पता चला है
- आपके पैरों में संवेदना की कमी है या पैरों में कुछ अन्य समस्याएँ हैं, जैसे अल्सर, विकृति, या अंग-विच्छेदन हुआ है
- आपको मधुमेह से संबंधित गुर्दे की बीमारी का पता चला है

आपका डॉक्टर या अन्य स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता आमतौर पर आपको यह जानकारी देगा कि मधुमेह स्व-प्रबंधन प्रशिक्षण कहाँ से प्राप्त करें। आपको यह प्रशिक्षण अपने डॉक्टर या अन्य स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता द्वारा तैयार की गई देखभाल योजना के हिस्से के रूप में किसी अनुमोदित व्यक्ति या कार्यक्रम से प्राप्त करना होगा। ये कार्यक्रम और व्यक्ति इनके द्वारा मान्यता प्राप्त हैं अमेरिकन डायबिटीज एसोसिएशन या अमेरिकन एसोसिएशन ऑफ डायबिटीज एजुकेटर्स।

### कैसे बहुत प्रशिक्षण है कवर किया गया?

यदि आपको ज़रूरत पड़ी तो मेडिकेयर 10 घंटे तक का प्रारंभिक प्रशिक्षण और 2 घंटे का अनुवर्ती प्रशिक्षण प्रदान करेगा।

आपको प्रारंभिक प्रशिक्षण शुरू करने के 12 महीने से अधिक समय के भीतर पूरा करना होगा। प्रारंभिक प्रशिक्षण में 1 घंटे का व्यक्तिगत प्रशिक्षण शामिल है। प्रारंभिक प्रशिक्षण के अन्य 9 घंटे आमतौर पर समूह सेटिंग में होते हैं।

**महत्वपूर्ण:** आपका डॉक्टर या अन्य स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता समूह सत्रों के बजाय 10 घंटे तक एक-पर-एक प्रशिक्षण निर्धारित कर सकता है। यदि आपको कम दृष्टि, सुनने में कठिनाई, भाषा या अन्य संचार कठिनाई, या संज्ञानात्मक सीमाएँ हैं तो आपको एक-पर-एक प्रशिक्षण प्राप्त करने की आवश्यकता हो सकती है। यदि ऑर्डर की तारीख के 2 महीने के भीतर कोई समूह उपलब्ध नहीं होता है तो मेडिकेयर एक-पर-एक प्रशिक्षण को भी कवर करता है।



## मधुमेह स्व-प्रबंधन प्रशिक्षण (जारी)

यदि आपको आवश्यकता हो तो मेडिकेयर आपको पहला प्रशिक्षण प्राप्त करने के वर्ष के बाद प्रत्येक वर्ष 2 घंटे तक अनुवर्ती प्रशिक्षण प्रदान करता है। अनुवर्ती प्रशिक्षण समूह या एक-पर-एक सत्र में हो सकता है। आपके डॉक्टर या अन्य स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता को इसे कवर करने के लिए मेडिकेयर के लिए प्रत्येक वर्ष यह अनुवर्ती प्रशिक्षण निर्धारित करना होगा।

**टिप्पणी:** मधुमेह स्व-प्रबंधन प्रशिक्षण कई संघीय योग्य स्वास्थ्य केंद्रों (एफक्यूएचसी) में उपलब्ध है। एफक्यूएचसी चिकित्सकीय दृष्टि से वंचित ग्रामीण और शहरी क्षेत्रों में प्राथमिक स्वास्थ्य सेवाएं और योग्य निवारक सेवाएं प्रदान करते हैं। एफक्यूएचसी के कुछ प्रकार सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र, प्रवासी स्वास्थ्य केंद्र, स्वास्थ्य हैं किसी जनजाति या जनजातीय संगठन या शहरी भारतीय संगठन द्वारा संचालित बेघर कार्यक्रमों, सार्वजनिक आवास प्राथमिक देखभाल केंद्रों और बाह्य रोगी स्वास्थ्य कार्यक्रमों/सुविधाओं की देखभाल। आपको कटौती योग्य भाग B का भुगतान करने की आवश्यकता नहीं है। अपने नजदीकी स्वास्थ्य केंद्र ढूंढने के लिए [findahealthcenter.hrsa.gov](http://findahealthcenter.hrsa.gov) पर जाएं।

**टेलीहेल्थ:** आप किसी ऐसे डॉक्टर या अन्य स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से मधुमेह स्व-प्रबंधन प्रशिक्षण प्राप्त करने में सक्षम हो सकते हैं जो कहीं और स्थित है केवल-ऑडियो (जैसे आपका फ़ोन) या ऑडियो और वीडियो संचार तकनीक (जैसे आपका कंप्यूटर)। टेलीहेल्थ सेवाओं के बारे में अधिक जानकारी के लिए कॉल करें 1-800-MEDICARE। TTY उपयोगकर्ता 1-877-486-2048 पर कॉल कर सकते हैं।

### क्या होगा मैं सीखें मैं यह प्रशिक्षण?

पहला मधुमेह स्व-प्रबंधन प्रशिक्षण सत्र प्रशिक्षकों को आपकी आवश्यकताओं को बेहतर ढंग से समझने में मदद करने के लिए एक व्यक्तिगत मूल्यांकन है।

कक्षा प्रशिक्षण में निम्नलिखित विषय शामिल होंगे:

- मधुमेह, रक्त शर्करा नियंत्रण के लाभ और खराब रक्त शर्करा नियंत्रण के खतरों के बारे में सामान्य जानकारी
- पोषण और अपने आहार का प्रबंधन कैसे करें
- रक्त शर्करा नियंत्रण को प्रबंधित और बेहतर बनाने के विकल्प

## मधुमेह स्व-प्रबंधन प्रशिक्षण (जारी)

- व्यायाम और यह आपके स्वास्थ्य के लिए क्यों महत्वपूर्ण है
- अपनी दवाएँ ठीक से कैसे लें
- रक्त शर्करा परीक्षण और अपने मधुमेह नियंत्रण में सुधार के लिए जानकारी का उपयोग कैसे करें
- अपने मधुमेह से होने वाली तीव्र और पुरानी जटिलताओं को कैसे रोकें, पहचानें और उनका इलाज कैसे करें
- पैर, त्वचा और दाँतों की देखभाल
- आहार, व्यायाम और दवाएँ रक्त शर्करा को कैसे प्रभावित करती हैं
- व्यवहार में परिवर्तन, लक्ष्य निर्धारण, जोखिम में कमी, और समस्या का समाधान
- मधुमेह होने पर भावनात्मक रूप से कैसे समायोजित करें
- परिवार की भागीदारी और समर्थन
- स्वास्थ्य देखभाल प्रणाली और सामुदायिक संसाधनों का उपयोग

## मेडिकल पोषण चिकित्सा सेवाएँ

मधुमेह स्व-प्रबंधन प्रशिक्षण के अलावा, भाग B में चिकित्सा पोषण चिकित्सा सेवाएं शामिल हैं यदि आपको मधुमेह या गुर्दे की बीमारी है और आप कुछ मानदंडों को पूरा करते हैं। एक डॉक्टर को आपके लिए ये सेवाएँ अवश्य लिखनी चाहिए।

एक पंजीकृत आहार विशेषज्ञ या कुछ पोषण पेशेवर ये सेवाएँ दे सकते हैं:

- एक प्रारंभिक पोषण और जीवनशैली मूल्यांकन
- पोषण परामर्श (कौन से खाद्य पदार्थ खाएं और व्यक्तिगत मधुमेह भोजन योजना का पालन कैसे करें)
- आपके मधुमेह को प्रभावित करने वाले जीवनशैली कारकों का प्रबंधन कैसे करें
- अपने आहार के प्रबंधन में आपकी प्रगति की जांच करने के लिए अनुवर्ती दौरें

मेडिकेयर को भुगतान करने के लिए एक डॉक्टर को हर साल चिकित्सा पोषण चिकित्सा सेवाएं लिखनी होंगी।

## चिकित्सा पोषण चिकित्सा सेवाएँ (जारी)

**टिप्पणी:** चिकित्सा पोषण चिकित्सा कई संघीय रूप से योग्य स्वास्थ्य केंद्रों में उपलब्ध है। पृष्ठ 24 पढ़ें. अपने नजदीकी स्वास्थ्य केंद्र ढूंढने के लिए [findahealthcenter.hrsa.gov](http://findahealthcenter.hrsa.gov) पर जाएं।

**टेलीहेल्थ:** आप टेलीहेल्थ के माध्यम से एक पंजीकृत आहार विशेषज्ञ या अन्य स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से चिकित्सा पोषण चिकित्सा प्राप्त करने में सक्षम हो सकते हैं। पृष्ठ 23 पर और अधिक जानें।

## फुट परीक्षा एवं उपचार

दि आपके दोनों पैरों में मधुमेह से संबंधित तंत्रिका क्षति है, तो भाग B में पोटियाट्रिस्ट या अन्य पैर देखभाल विशेषज्ञ द्वारा हर 6 महीने में एक पैर की जांच शामिल होगी, जब तक कि आपने अतीत में किसी अन्य पैर की समस्या के लिए पैर देखभाल विशेषज्ञ को नहीं देखा हो। 6 महीने। यदि आपके पूरे पैर या उसके किसी हिस्से को गैर-दर्दनाक (चोट के कारण नहीं) विच्छेदन हुआ है, या आपके पैरों का स्वरूप बदल गया है, जो यह संकेत दे सकता है कि आपको पैर की गंभीर बीमारी है, तो मेडिकेयर अधिक बार दौरे को कवर कर सकता है। याद रखें, पैरों की देखभाल करते समय आपको अपने प्राथमिक देखभाल चिकित्सक या मधुमेह विशेषज्ञ की देखरेख में रहना चाहिए।

## हीमोग्लोबिन A1C परीक्षण

हीमोग्लोबिन A1C परीक्षण एक प्रयोगशाला परीक्षण है जो मापता है कि पिछले 3 महीनों में आपकी रक्त शर्करा कितनी अच्छी तरह नियंत्रित हुई है। यदि आपको मधुमेह है, तो यदि आपका डॉक्टर आदेश देता है तो भाग B में यह परीक्षण शामिल है।

## ग्लूकोमा परीक्षण

यदि आपको ग्लूकोमा का खतरा बढ़ गया है तो पार्ट B आपको हर 12 महीने में एक बार ग्लूकोमा के लिए अपनी आंखों की जांच कराने के लिए भुगतान करेगा। यदि आपके पास इनमें से कोई भी है तो आपको ग्लूकोमा के लिए उच्च जोखिम माना जाता है:

- मधुमेह मेलेटस
- ग्लूकोमा का पारिवारिक इतिहास
- अफ्रीकी-अमेरिकी हैं और 50 या उससे अधिक उम्र के हैं
- हिस्पैनिक हैं और 65 या उससे अधिक उम्र के हैं

यह परीक्षण किसी नेत्र चिकित्सक द्वारा किया जाना चाहिए या उसकी देखरेख में किया जाना चाहिए जिसे आपके राज्य में यह सेवा देने के लिए कानूनी रूप से अनुमति है।

## फ़्लू एवं न्यूमोकोकल शॉट्स

यदि आपको मधुमेह है, तो आपको फ़्लू और निमोनिया से जटिलताओं का खतरा अधिक है। इस जोखिम को कम करने के लिए टीका लगवाना महत्वपूर्ण है। पार्ट B आपको फ़्लू सीज़न में आम तौर पर एक बार फ़्लू शॉट लेने के लिए भुगतान करेगा। पार्ट B न्यूमोकोकल संक्रमण (जैसे कुछ प्रकार के निमोनिया) को रोकने के लिए न्यूमोकोकल शॉट्स के लिए भी भुगतान करेगा। यह जानने के लिए कि क्या आपको इन शॉट्स की आवश्यकता है, अपने डॉक्टर या अन्य स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से बात करें।

## “स्वागत है से तक मेडिकेयर” निवारक जाएँ

भाग B में आपके स्वास्थ्य की एक बार की समीक्षा, और आपके पास पहले 12 महीनों के भीतर निवारक सेवाओं के बारे में शिक्षा और परामर्श शामिल है। भाग B में यदि आवश्यक हो तो अन्य देखभाल के लिए कुछ स्क्रीनिंग, शॉट्स और रेफरल के बारे में जानकारी शामिल है। “मेडिकेयर में आपका स्वागत है” निवारक यात्रा आपके डॉक्टर से उन निवारक सेवाओं के बारे में बात करने का एक अच्छा अवसर है जिनकी आपको आवश्यकता हो सकती है, जैसे मधुमेह स्क्रीनिंग परीक्षण।

## वार्षिक “कल्याण” जाएँ

यदि आपके पास 12 महीने से अधिक समय से मेडिकेयर पार्ट B है, तो आप अपने वर्तमान स्वास्थ्य और जोखिम कारकों के आधार पर व्यक्तिगत रोकथाम योजना विकसित करने या अद्यतन करने के लिए वार्षिक “वेलनेस” यात्रा प्राप्त कर सकते हैं। यह भी शामिल है:

- चिकित्सा और पारिवारिक इतिहास की समीक्षा
- वर्तमान प्रदाताओं और डॉक्टरी दवाओं की सूची
- आपकी ऊंचाई, वजन, रक्तचाप, और अन्य नियमित माप
- उचित निवारक सेवाओं के लिए एक स्क्रीनिंग कार्यक्रम
- आपके लिए जोखिम कारकों और उपचार विकल्पों की एक सूची

## आपूर्ति एवं सेवाएँ वह मेडिकेयर नहीं है कवर

मूल मेडिकेयर और मेडिकेयर दवा कवरेज में सब कुछ शामिल नहीं है। उदाहरण के लिए, ये आपूर्तियाँ और सेवाएँ शामिल नहीं हैं:

- मोतियाबिंद सर्जरी के बाद को छोड़कर, चश्मा और चश्मे की जांच
- आर्थोपेडिक जूते (उन लोगों के लिए जूते जिनके पैर खराब हैं, लेकिन बरकरार हैं)
- कॉस्मेटिक सर्जरी

## मददगार युक्तियाँ एवं संसाधन

# 5

**अ**पकी आवश्यकताओं को पूरा करने वाले स्वास्थ्य देखभाल विकल्पों और निर्णयों को बनाने में आपकी सहायता के लिए अधिक जानकारी उपलब्ध है।

मधुमेह के मेडिकेयर कवरेज के बारे में अधिक जानकारी के लिए, [Medicare.gov/coverage](https://www.Medicare.gov/coverage) पर जाएं या 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227) पर कॉल करें। टीटीवाई उपयोगकर्ता 1-877-486-2048 पर कॉल कर सकते हैं।

## फ़ोन संख्याएं एवं वेबसाइटें

केंद्र के लिए रोग नियंत्रण और रोकथाम (CDC),  
विभाग का स्वास्थ्य और मानव सेवाएँ (HHS)

[cdc.gov/diabetes](http://cdc.gov/diabetes)

1-800-232-4636

खोजें ए स्वास्थ्य केंद्र

[findahealthcenter.hrsa.gov](http://findahealthcenter.hrsa.gov)

भारतीय स्वास्थ्य सेवा

[ihs.gov/diabetes](http://ihs.gov/diabetes)

**MyHealthfinder**

[healthfinder.gov](http://healthfinder.gov)

राष्ट्रीय मधुमेह रोकथाम कार्यक्रम

[cdc.gov/diabetes/prevention](http://cdc.gov/diabetes/prevention)

राष्ट्रीय संस्थान का मधुमेह एवं पाचन एवं किडनी रोग (NIDDK)  
का राष्ट्रीय संस्थान का स्वास्थ्य (NIH), HHS

[niddk.nih.gov](http://niddk.nih.gov)

[niddk.nih.gov/health-information/diabetes](http://niddk.nih.gov/health-information/diabetes)

1-800-860-8747





## सीएमएस पहुंच योग्य संचार

मेडिकेयर मुफ्त सहायक सहायता और सेवाएँ प्रदान करता है, जिसमें ब्रेल, बड़े प्रिंट, डेटा/ऑडियो फ़ाइलें, रिसे सेवाएँ और टीटीवाई संचार जैसे सुलभ प्रारूपों में जानकारी शामिल है। यदि आप सुलभ प्रारूप में जानकारी का अनुरोध करते हैं, तो आप ऐसा नहीं करेंगे इसे प्रदान करने के लिए आवश्यक किसी भी अतिरिक्त समय से वंचित। इसका मतलब यह है कि यदि आपके अनुरोध को पूरा करने में देरी होती है तो आपको कोई भी कार्रवाई करने के लिए अतिरिक्त समय मिलेगा।

सुलभ प्रारूप में मेडिकेयर या मार्केटप्लेस जानकारी का अनुरोध करने के लिए आप यह कर सकते हैं:

1. **कॉल करें हमें:** मेडिकेयर के लिए: 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227).  
टीटीवाई: 1-877-486-2048.  
बाज़ार के लिए: 1-800-318-2596. टीटीवाई: 1-855-889-4325
2. **ईमेल हमें:** [altformatrequest@cms.hhs.gov](mailto:altformatrequest@cms.hhs.gov).
3. **भेजें हमें ए फैक्स:** 1-844-530-3676.
4. **भेजें हमें ए पत्र:**

Centers for Medicare & Medicaid Services  
Offices of Hearings and Inquiries (OHI)  
7500 Security Boulevard, Mail Stop DO-01-20  
Baltimore, MD 21244-1850  
Attn: Customer Accessibility Resource Staff

आपके अनुरोध में आपका नाम, फ़ोन नंबर, आपको आवश्यक जानकारी का प्रकार (यदि ज्ञात हो), और डाक पता शामिल होना चाहिए जहां हमें सामग्री भेजनी चाहिए। अतिरिक्त जानकारी के लिए हम आपसे संपर्क कर सकते हैं।

**टिप्पणी:** यदि आप मेडिकेयर एडवांटेज प्लान या मेडिकेयर ड्रग प्लान में नामांकित हैं, तो एक सुलभ प्रारूप में इसकी जानकारी का अनुरोध करने के लिए अपने प्लान से संपर्क करें। मेडिकेड के लिए, अपने राज्य या स्थानीय मेडिकेड कार्यालय से संपर्क करें ।

## भेदभाव रहित सूचना

सेंटर फॉर मेडिकेयर एंड मेडिकेड सर्विसेज (सीएमएस) जाति, रंग, राष्ट्रीय मूल, विकलांगता, लिंग (यौन अभिविन्यास और लिंग पहचान सहित), या उम्र के आधार पर किसी भी व्यक्ति को बाहर नहीं करता है, लाभ देने से इनकार नहीं करता है, या अन्यथा भेदभाव नहीं करता है। इसके किसी भी कार्यक्रम और गतिविधियों के तहत प्रवेश, भागीदारी या सेवाओं और लाभों की प्राप्ति में, चाहे सीएमएस द्वारा सीधे या किसी ठेकेदार या किसी अन्य संस्था के माध्यम से किया जाता है जिसके साथ सीएमएस अपने कार्यक्रमों और गतिविधियों को चलाने की व्यवस्था करता है।

यदि आपको किसी ऐसे प्रारूप में जानकारी प्राप्त करने के बारे में कोई चिंता है जिसका आप उपयोग कर सकते हैं तो आप इस नोटिस में शामिल किसी भी तरीके से सीएमएस से संपर्क कर सकते हैं।

यदि आपको लगता है कि आपको सीएमएस कार्यक्रम या गतिविधि में भेदभाव का सामना करना पड़ा है, तो आप शिकायत भी दर्ज कर सकते हैं, जिसमें किसी भी मेडिकेयर एडवांटेज प्लान, मेडिकेयर ड्रग प्लान, राज्य या स्थानीय मेडिकेड कार्यालय, या मार्केटप्लेस योग्य स्वास्थ्य योजनाओं से सुलभ प्रारूप में जानकारी प्राप्त करने में समस्याओं का सामना करना शामिल है। अमेरिकी स्वास्थ्य और मानव सेवा विभाग, नागरिक अधिकारों के कार्यालय में शिकायत दर्ज करने के तीन तरीके हैं:

1. **ऑनलाइन:** [hhs.gov/civil-rights/filing-a-complaint/complaint-process/index.html](https://hhs.gov/civil-rights/filing-a-complaint/complaint-process/index.html).
2. **रा फ़ोन:** 1-800-368-1019 पर कॉल करें।  
TTY उपयोगकर्ता 1-877-486-2048 पर कॉल कर सकते हैं।
3. **में लेखन:** अपनी शिकायत के बारे में जानकारी यहां भेजें:

Office for Civil Rights  
U.S. Department of Health and Human Services  
200 Independence Avenue, SW  
Room 509F, HHH Building  
Washington, D.C. 20201

# U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES

## Centers for Medicare & Medicaid Services

7500 Security Boulevard  
Baltimore, Maryland 21244-1850

सरकारी कार्य  
निजी उपयोग के लिए जुर्माना, \$300

CMS Product No. 11022-HI (Hindi)  
June 2023

मेडिकेयर कवरेज का मधुमेह आपूर्ति,  
सेवाएँ, एवं रोकथाम कार्यक्रम

- Medicare.gov
- 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227)
- TTY: 1-877-486-2048

