



CENTERS FOR MEDICARE & MEDICAID SERVICES

Μείνετε Υγιείς

Υπηρεσίες Πρόληψης της Medicare

Ένας εύκολος και σημαντικός τρόπος να παραμείνετε υγιείς είναι να προλάβετε την ασθένεια με τις υπηρεσίες πρόωρης ανίχνευσης. Η πρόληψη της ασθένειας και οι υπηρεσίες πρόωρης ανίχνευσης μπορούν να σας κρατήσουν μακριά από ορισμένες ασθένειες ή μπορούν να σας βοηθήσουν να βρείτε νωρίς τα προβλήματα υγείας, τότε που η θεραπεία είναι πιο αποτελεσματική. Μιλήστε με το γιατρό σας ή τον πάροχο υγείας για να βρείτε ποια τεστ ή άλλες υπηρεσίες μπορεί να χρειαστείτε, όπως περιγράφονται στον πίνακα που ακολουθεί, και πόσο συχνά τις χρειάζεστε για να παραμείνετε υγιείς. Αν έχετε το Medicare Μέρος Β, θα μπορείτε να λαμβάνετε πολλές υπηρεσίες πρόληψης χωρίς κανένα κόστος για εσάς.

Ξέρατε ότι η Medicare καλύπτει αυτές τις Υπηρεσίες Πρόληψης;

Έλεγχος Κοιλιακού Αορτικού Ανευρύσματος

Έναν εφάπαξ υπέρηχο ελέγχου για τα άτομα που κινδυνεύουν. Αν έχετε οικογενειακό ιστορικό κοιλιακών αορτικών ανευρυσμάτων, ή είστε μεταξύ 65-75 και έχετε καπνίσει τουλάχιστον 100 τσιγάρα στη ζωή σας, θεωρήστε ότι βρίσκεστε σε κίνδυνο.

Έλεγχος και Συμβουλευτική για Κατάχρηση Αλκοόλ

Η Medicare καλύπτει έναν έλεγχο κατάχρησης αλκοόλ ετησίως για ενήλικες με τη Medicare (συμπεριλαμβάνονται οι έγκυες γυναίκες) για να αναγνωρίζουν όσους κάνουν κατάχρηση αλκοόλ αλλά δεν εξαρτώνται από αυτό. Αν βρεθείτε θετικός/ή, μπορείτε να έχετε μέχρι 4 σύντομες πρόσωπο-με-πρόσωπο συνεδρίες ετησίως (αν συμμετέχετε σωστά στη συμβουλευτική). Ένας εξειδικευμένος ιατρός πρωτοβάθμιας φροντίδας ή άλλος πάροχος πρωτοβάθμιας φροντίδας πρέπει να παρέχει συμβουλές σε ένα περιβάλλον πρωτοβάθμιας φροντίδας.

Μέτρηση Οστικής Μάζας

Αυτά τα τεστ βοηθούν να διαπιστώσουμε αν κινδυνεύετε από σπασμένα κόκαλα. Η Medicare καλύπτει αυτά τα τεστ μια φορά κάθε 24 μήνες (συχνότερα αν είναι ιατρικά απαραίτητα) για ορισμένα άτομα που κινδυνεύουν από οστεοπόρωση.

Ξέρατε ότι η Medicare καλύπτει αυτές τις Υπηρεσίες Πρόληψης; (συνεχίζεται)

Καρδιαγγειακή νόσος (Συμπεριφορική Θεραπεία)

Η Medicare θα καλύψει μια επίσκεψη ετησίως με το γιατρό πρωτοβάθμιας φροντίδας για να βοηθήσετε στη μείωση του κινδύνου για καρδιαγγειακές νόσους. Κατά τη διάρκεια αυτής της επίσκεψης, ο γιατρός σας μπορεί να συζητήσει μαζί σας τη χρήση ασπιρίνης (αν χρειάζεται), να ελέγξει την πίεσή σας και να σας δώσει συμβουλές για να τρώτε σωστά.

Καρδιαγγειακοί Έλεγχοι

Ζητήστε από το γιατρό σας να ελέγξει τα επίπεδα χοληστερόλης σας, λιπιδίων και τριγλυκεριδίων που θα βοηθήσει να προσδιορίσει αν βρίσκεστε σε κίνδυνο καρδιακής προσβολής ή εμφράγματος. Αν βρίσκεστε σε κίνδυνο, υπάρχουν μέτρα που μπορείτε να λάβετε για να αποτρέψετε αυτές τις συνθήκες. Η Medicare καλύπτει τεστ για τα επίπεδα χοληστερόλης, λιπιδίων και τριγλυκεριδίων κάθε 5 χρόνια.

Έλεγχοι για Καρκίνο Παχέος Εντέρου

Αυτά τα τεστ βοηθούν να βρείτε νωρίς τον καρκίνο παχέος εντέρου, όταν η θεραπεία λειτουργεί καλύτερα. Αν είστε 50 ή μεγαλύτερος, ή βρίσκεστε σε υψηλό κίνδυνο καρκίνου παχέος εντέρου, η Medicare καλύπτει ένα ή περισσότερα από αυτά τα τεστ: κοκκώδης εξέταση αίματος κοπράνων, ελαστική σιγμοειδοσκόπηση, κολονοσκόπηση, κλύσμα βαρίου και δοκιμή DNA με κόπρανα πολλαπλών στόχων (όπως το Cologuard™). Πόσο συχνά η Medicare πληρώνει αυτά τα τεστ εξαρτάται από το τεστ και το επίπεδο κινδύνου για αυτόν τον καρκίνο. Εσείς και ο γιατρός σας αποφασίζουν ποια τεστ είναι τα καλύτερα για εσάς.

Έλεγχος Κατάθλιψης

Η Medicare καλύπτει έναν έλεγχο κατάθλιψης ετησίως για όλους τους ανθρώπους της Medicare. Ο έλεγχος πρέπει να γίνεται σε περιβάλλον πρωτοβάθμιας φροντίδας (όπως στο γραφείο ενός γιατρού) που μπορεί να παρέχει την θεραπεία παρακολούθησης και τα συναφή.

Έλεγχοι Διαβήτη

Η Medicare καλύπτει τεστ για να ελέγξει το διαβήτη ή τον προ-διαβήτη. Αυτά τα τεστ διατίθενται αν έχετε κάποιον από τους παρακάτω παράγοντες κινδύνου: υψηλή πίεση αίματος, δυσλιπιδαιμία (ιστορικό επιπέδων κοιλιακής χοληστερόλης και τριγλυκεριδίων), παχυσαρκία ή ιστορικό υψηλού σάκχαρου. Τα τεστ καλύπτονται επίσης αν έχετε 2 ή περισσότερα από τα παρακάτω: Άνω των 65, υπέρβαρος/η, οικογενειακό ιστορικό διαβήτη (γονείς, αδέρφια, αδερφές), ιστορικό διαβήτη κύησης (διαβήτη κατά την εγκυμοσύνη), ή έχετε γεννήσει μωρό που ζυγίζει πάνω από 9 λίβρες. Με βάση τα αποτελέσματα αυτών των τεστ, μπορεί να δικαιούστε μέχρι 2 ελέγχους ετησίως. Μιλήστε με το γιατρό σας για περισσότερες πληροφορίες.

Εκπαίδευση Αυτο-Διαχείρισης του Διαβήτη

Αυτή η εκπαίδευση βοηθά να σας διδάξει να αντιμετωπίζετε και να διαχειρίζεστε το διαβήτη σας. Το πρόγραμμα μπορεί να περιλαμβάνει συμβουλές για υγιεινό φαγητό, για δραστηριότητα, για παρακολούθηση της γλυκόζης αίματος, για τη λήψη φαρμάκων και τη μείωση των κινδύνων. Πρέπει να έχετε διαβήτη και ένα γραπτό παραπεμπτικό ή άλλον πάροχο υγειονομικής φροντίδας.

Εμβόλια Γρίπης

Αυτά τα εμβόλια βοηθούν στην πρόληψη της γρίπης ή του ιού της γρίπης. Η Medicare καλύπτει αυτά τα εμβόλια μια φορά κάθε σαιζόν γρίπης.

Τεστς Γλαυκώματος

Αυτά τα τεστς βοηθούν στην ανεύρεση της νόσου του γλαυκώματος ματιών. Η Medicare καλύπτει αυτά τα τεστς μια φορά κάθε 12 μήνες για άτομα υψηλού κινδύνου για γλαύκωμα.

Εμβόλια Ηπατίτιδας Β

Οι σειρές εμβολίων βοηθά στην προστασία ανθρώπων να πάθουν Ηπατίτιδα Β. Η Medicare καλύπτει αυτά τα εμβόλια για ανθρώπους μεσαίου ή υψηλού κινδύνου Ηπατίτιδας Β.

Έλεγχος λοίμωξης από Ιό Ηπατίτιδας Β (HBV)

Η Medicare καλύπτει τον έλεγχο λοίμωξης HBV αν βρίσκεστε σε υψηλό κίνδυνο λοίμωξης HBV ή είστε έγκυος. Η Medicare θα καλύψει αυτούς τους ελέγχους αν διαταχθούν από έναν πρωτοβάθμιο πάροχο. Οι έλεγχοι λοίμωξης HBV καλύπτονται ετησίως μόνο για εκείνους με συνεχή υψηλό ρίσκο που δεν έκαναν εμβολιασμό Ηπατίτιδας Β. Και για τις εγκύους στην πρώτη προγεννητική επίσκεψη για κάθε εγκυμοσύνη, τη στιγμή του τοκετού για εκείνες με νέους ή συνεχείς παράγοντες κινδύνου, την πρώτη προγεννητική επίσκεψη των μελλουσών εγκύων, ακόμη κι αν προηγουμένως έχει κάνει το εμβόλιο Ηπατίτιδας Β ή είχε αρνητικά αποτελέσματα ο έλεγχος HBV.

Έλεγχος Ηπατίτιδας Γ

Η Medicare καλύπτει έναν εφάπαξ τεστ ελέγχου Ηπατίτιδας Γ για όσους γεννήθηκαν μεταξύ 1945 και 1965. Η Medicare επίσης καλύπτει επαναλαμβανόμενους ελέγχους ετησίως για ορισμένα άτομα υψηλού κινδύνου που εξακολουθούν να έχουν υψηλό κινδύνου συμπεριφορά. Τα άτομα υψηλού κινδύνου με Medicare τα οποία είναι υψηλού κινδύνου ανταποκρίνονται τουλάχιστον σε μια από αυτές τις συνθήκες: το τρέχον ή παλιό ιστορικό παράνομης χρήσης ενεσίμων ναρκωτικών, ή έχουν κάνει μετάγγιση αίματος πριν το 1992.

Ξέρατε ότι η Medicare καλύπτει αυτές τις Υπηρεσίες Πρόληψης; (συνεχίζεται)

Έλεγχος HIV

Η Medicare καλύπτει ελέγχους HIV (Ανθρώπινος ιός ανοσοανεπάρκειας) αν είστε 15 - 65 εκτός κινδύνου και ζητάτε έλεγχο ή είστε νεότερος από 15 ή μεγαλύτερος από 65 σε αυξημένο κίνδυνο και ζητάτε έλεγχο. Η Medicare καλύπτει αυτό το τεστ μια φορά κάθε 12 μήνες ή μέχρι 3 φορές κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

Τεστ Ελέγχου Καρκίνου του Πνεύμονα

Η Medicare καλύπτει τον έλεγχο καρκίνου του πνεύμονα με Χαμηλής Δόσης Τομογραφία (LDCT) μια φορά ετησίως αν πληρείτε όλα τα ακόλουθα: ηλικία 55-77 καπνιστής ή που σταμάτησε το κάπνισμα τα τελευταία 15 χρόνια, έχει ιστορικό καπνίσματος τουλάχιστον 30 χρόνια (μέσο όρο ένα πακέτο την ημέρα για 30 χρόνια), και λάβετε γραπτό παραπεμπτικό από το γιατρό σας ή τον ειδικευμένο πρακτικό μη γιατρό. Πριν τον πρώτο έλεγχο καρκίνου του πνεύμονα, θα χρειαστεί να προγραμματίσετε ένα ραντεβού με το γιατρό σας για να συζητήσετε τα οφέλη και τους κινδύνους του ελέγχου καρκίνου του πνεύμονα. Εσείς και ο γιατρός σας μπορείτε να αποφασίσετε κατά πόσο ο έλεγχος του καρκίνου του πνεύμονα είναι σωστός για εσάς.

Έλεγχος Μαστογραφία (Έλεγχος Καρκίνου του Μαστού)

Η Medicare καλύπτει μαστογραφίες μια φορά κάθε 12 μήνες για όλες τις γυναίκες άνω των 40 ετών. Η Medicare επίσης καλύπτει μια βασική γραμμή μαστογραφίας για τις γυναίκες μεταξύ των 35-39.

Υπηρεσίες Ιατρικής Διατροφικής Θεραπείας

Η Medicare μπορεί να καλύψει ιατρική διατροφική θεραπεία και ορισμένες υπηρεσίες που σχετίζονται αν έχετε διαβήτη ή νεφρική ανεπάρκεια, ή έχετε κάνει μεταμόσχευση νεφρού τους τελευταίους 36 μήνες, και ο γιατρός σας ή άλλος σας παραπέμπει για την υπηρεσία αυτή.

Πρόγραμμα Πρόληψης Διαβήτη της Medicare

Αν έχετε πρόγραμμα Medicare Μέρος Β, έχετε προ διαβήτη και πληρείτε άλλα κριτήρια, η Medicare καλύπτει ένα εφάπαξ πρόγραμμα αλλαγής υγειονομικής συμπεριφοράς για να σας βοηθήσει να αποτρέψετε το διαβήτη τύπου 2. Το πρόγραμμα ξεκινά με τουλάχιστον 16 κύριες συνεδρίες που προσφέρονται ομαδικά για μια περίοδο 6 μηνών. Μετά από τις κύριες συνεδρίες, μπορεί να δικαιούστε επιπρόσθετες μηνιαίες συνεδρίες που θα σας βοηθήσουν να διατηρήσετε τις υγιεινές συνήθειες,

Έλεγχος και Συμβουλευτική Παχυσαρκίας

Αν έχετε δείκτη μάζας σώματος (BMI) 30 ή παραπάνω, η Medicare καλύπτει συνεδρίες συμπεριφορικής θεραπείας για να σας βοηθήσει να χάσετε βάρος. Αυτή η συμβουλευτική μπορεί να καλυφτεί αν το λάβετε ως πρωτοβάθμια φροντίδα (όπως στο γραφείο ενός γιατρού), όπου μπορεί να συντονιστεί με άλλη φροντίδα και ένα προσωποποιημένο σχέδιο πρόληψης.

Τεστ ΠΑΠ και Εξέταση Λεκάνης (επίσης περιλαμβάνει μια εξέταση μαστού)

Αυτά τα εργαστηριακά τεστ και εξετάσεις ελέγχουν για κολπικούς και μητρικούς καρκίνους. Η Medicare καλύπτει αυτά τα τεστ και εξετάσεις κάθε 24 μήνες για όλες τις γυναίκες και μια φορά κάθε 12 μήνες για γυναίκες υψηλού κινδύνου. Η Medicare επίσης καλύπτει τα τεστς του Ιού των ανθρωπίνων θηλωμάτων (HPV) (όταν γίνεται με ένα τεστ Παπ) μια φορά κάθε 5 χρόνια αν είστε από 30-65 ετών, χωρίς συμπτώματα HPV.

Εμβόλια Πνευμονιόκοκκου

Η Medicare καλύπτει ένα εμβόλιο Πνευμονιόκοκκου για να βοηθήσει στην αποτροπή λοιμώξεων Πνευμονιόκοκκου (όπως ορισμένων τύπων πνευμονίας). Η Medicare επίσης καλύπτει ένα δεύτερο εμβόλιο αν δίνεται μια φορά το χρόνο (ή αργότερα) μετά το πρώτο εμβόλιο. Μιλήστε με το γιατρό σας ή άλλον πάροχο υγειονομικής φροντίδας για να δείτε αν χρειάζεστε αυτά τα εμβόλια.

Επισκέψεις Πρόληψης

Μια εφάπαξ επίσκεψη πρόληψης «Καλωσορίσατε στη Medicare»—η Medicare καλύπτει μια εξέταση της υγείας και εκπαίδευσής σας και της συμβουλευτικής σχετικά με τις υπηρεσίες πρόληψης, συμπεριλαμβανομένων ορισμένων ελέγχων, εμβολίων και συναφών για άλλη φροντίδα, αν χρειαστεί. Η Medicare καλύπτει αυτή την επίσκεψη μόνο τους 12 πρώτους μήνες της κάλυψης Medicare Μέρους Β (Ιατρική Ασφάλιση).

Ετήσια επίσκεψη «Ευεξίας»—Αν είχατε το Μέρος Β για παραπάνω από 12 μήνες, δικαιούστε μια ετήσια επίσκεψη ευεξίας για να αναπτύξετε ή να αναθεωρήσετε ένα προσωποποιημένο σχέδιο πρόληψης που βασίζεται στην τρέχουσα κατάσταση υγείας σας και σε παράγοντες κινδύνου. Η Medicare καλύπτει αυτή την επίσκεψη μια φορά κάθε 12 μήνες.

Έλεγχοι Καρκίνου του Προστάτη

Αυτά τα τεστ βοηθούν να βρείτε τον καρκίνο του προστάτη. Η Medicare καλύπτει μια ψηφιακή πρωκτική εξέταση και ένα εργαστηριακό τεστ Ειδικού Αντιγόνου Προστάτη (PSA) μια φορά κάθε 12 μήνες για όλους τους άνδρες άνω των 50 που έχουν Medicare (η κάλυψη ξεκινά την ημέρα μετά από τα 50α σας γενέθλια).

Ξέρατε ότι η Medicare καλύπτει αυτές τις Υπηρεσίες Πρόληψης; (συνεχίζεται)

Έλεγχος και Συμβουλευτική των Σεξουαλικά Μεταδιδόμενων Λοιμώξεων

Η Medicare καλύπτει ελέγχους για σεξουαλικά μεταδιδόμενες λοιμώξεις (STI) για χλαμύδια, γονόρροια, σύφιλη και Ηπατίτιδα Β. Αυτοί οι έλεγχοι καλύπτονται για άτομα της Medicare που εγκυμονούν και για ορισμένα άτομα που έχουν αυξημένο κίνδυνο να παρουσιάσουν για ένα STI όταν τα τεστ συνταγογραφούνται από ένα γιατρό ή άλλο πρωτοβάθμιας φροντίδας. Η Medicare καλύπτει αυτά τα τεστ μια φορά κάθε 12 μήνες ή μέχρι 3 φορές κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Η Medicare επίσης καλύπτει μέχρι 2 ατομικές 20 με 30 λεπτά, πρόσωπο με πρόσωπο συνεδρίες συμπεριφορικής συμβουλευτικής υψηλής έντασης κάθε έτος για σεξουαλικά ενεργούς ενήλικες με αυξημένο κίνδυνο για STI. Η Medicare θα καλύψει μόνο αυτές τις συνεδρίες συμβουλευτικής αν παρέχονται από έναν πάροχο πρωτοβάθμιας φροντίδας και λαμβάνουν χώρα σε περιβάλλον πρωτοβάθμιας φροντίδας, όπως στο γραφείο ενός γιατρού. Η συμβουλευτική που διεξάγεται σε ένα περιβάλλον εξωτερικών ιατρείων, όπως εξειδικευμένες εγκαταστάσεις νοσηλείας, δεν θα καλύπτονται ως παροχή πρόληψης.

Διακοπή Καπνίσματος και Χρήσης Καπνού (συμβουλευτική για παύση του καπνίσματος ή χρήσης των προϊόντων καπνού)

Η Medicare θα καλύψει μέχρι 8 επισκέψεις πρόσωπο με πρόσωπο κατά τη διάρκεια της 12μηνιας περιόδου. Όλα τα άτομα που έχουν Medicare και χρησιμοποιούν καπνό, καλύπτονται. Αυτές οι επισκέψεις πρέπει να παρέχονται από εξειδικευμένο γιατρό ή άλλο αναγνωρισμένο γιατρό της Medicare.



Τι πληρώνετε

Δεν θα πληρώσετε τίποτα για πολλές υπηρεσίες πρόληψης αν τις λάβετε από εξειδικευμένο γιατρό ή άλλο πάροχο ιατρικής φροντίδας που αποδέχεται την εργασία. Για ορισμένες υπηρεσίες πρόληψης, μπορεί να χρειαστεί να πληρώσετε ένα αφαιρετέο ποσό, συνασφάλιση και/ή συν πληρωμή. Αυτά τα ποσά ποικίλλουν ανάλογα με τον τύπο των υπηρεσιών που χρειάζεστε και το είδος του πλάνου υγείας της Medicare που έχετε.

Για περισσότερες πληροφορίες

Για περισσότερες λεπτομέρειες σχετικά με την κάλυψη αυτών των υπηρεσιών πρόληψης, συμπεριλαμβανομένων των εξόδων σας στην Original Medicare, επισκεφτείτε [Medicare.gov/publications](https://www.medicare.gov/publications) το για να δείτε ή να εκτυπώσετε το φυλλάδιο “Ο Οδηγός Σας στις Υπηρεσίες Πρόληψης της Medicare.” Ή, καλέστε 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227) και ζητήστε ένα αντίγραφο. Οι χρήστες ΤΤΥ μπορούν να καλέσουν 1-877-486-2048.

Μπορείτε επίσης να γραφείτε στο [MyMedicare.gov](https://www.MYMedicare.gov) για να έχετε άμεση πρόσβαση στις πληροφορίες προληπτικής υγείας - 24 ώρες ημερησίως, καθημερινά. Μπορείτε να εντοπίσετε τις υπηρεσίες πρόληψης, να λάβετε ένα 2ετές ημερολόγιο για τα τεστ και τους ελέγχους που καλύπτει η Medicare τα οποία δικαιούστε και εκτυπώσετε μια προσωποποιημένη «φορητή» αναφορά να πάρετε στο επόμενο ραντεβού σας με το γιατρό.

Έχετε το δικαίωμα να λάβετε πληροφορίες της Medicare σε προσβάσιμη μορφή , όπως μεγάλα γράμματα, Braille ή ήχος. Έχετε επίσης το δικαίωμα να υποβάλλετε ένα παράπονο αν αισθάνεστε ότι έχετε υποστεί διάκριση. Επισκεφτείτε τη [Medicare.gov/about-us/nondiscrimination/ accessibility-nondiscrimination.html](https://www.medicare.gov/about-us/nondiscrimination/accessibility-nondiscrimination.html), ή καλέστε 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227) για περισσότερες πληροφορίες. Οι χρήστες ΤΤΥ μπορούν να καλέσουν 1-877-486-2048.

Πληρώνεται από το Υπουργείο Υγείας & Ανθρωπίνων Υπηρεσιών.