

I can control my diabetes working with my health care team!



I will team up with my DENTAL provider

The Des Moines Dental Clinic provides dental care for all ages. Hygienists see patients on a walk-in basis once a month at the Polk County Health Department. Remember:

- * To visit your dental care provider once each year.
- * To ask about the early warning signs of tooth, mouth, and gum problems.

Also for children: I-Smiles program will be coming to the Polk County Health Department the first Friday of every month to provide screenings to 0-20 yr olds who do not have insurance, are under-insured, or on Medicaid.

I will team up with my FOOT CARE provider

On the 2nd Friday of each month from 8-2 a nurse will examine your feet. Remember:

- * To have a complete foot exam every year and a foot check every visit.
- * To ask how to check my feet myself every day.

I will team up with my MENTAL HEALTH provider

Mental Health Counseling visits will be offered the 2nd Wednesday of each month.

Remember:

- * Diabetes is a serious disease, a mental health counselor will listen to your concerns, and may help you feel better.
- * Stress can raise your blood glucose, a counselor can help you learn how to handle stress.

I will team up with my HEALTH CARE provider

Avoid the long term health problems of diabetes by taking good care of yourself. Talk to your health care provider about how to manage your diabetes. Remember:

- * To see your health care provider at least twice a year.
- * To ask for your blood glucose, blood pressure, and cholesterol screenings.
- * To have an eye exam, urine and blood test each year.
- * To discuss with your health care team your diabetes self-care plan.

Please call 515-286-3798 to schedule an appointment for these services.



Polk County Health Department
1907 Carpenter Ave, Des Moines
515-286-3798

polkcountyiowa.gov/health



Puedo Controlar mi Diabetes trabajando con mi equipo de salud!



Voy a hacer equipo con mi DENTISTA

La Clínica Dental de Des Moines ofrece cuidado dental para todas las edades. Una higienista dental ve pacientes sin necesidad de cita una vez al mes en el Departamento de Salud el Condado de Polk. Para saber el horario de esta clínica llame al PCHD 286-3798. Recuerde:

- Visitar su dentista una vez al año.
- Preguntar cuales con las señales de avisos por problemas en boca, encías y dientes.

También para niños: el programa I-Smile estará aquí el primer viernes del mes. El proveedor medico revisa niños de 0-20 años. Este programa regularmente ve aquellos SIN seguro médico y Medicaid. Para hacer una cita, por favor llame al 286-3798.

Voy a hacer equipo con mi proveedor de CUIDADO DE LOS PIES

Una enfermera examinará los pies del paciente el segundo viernes del mes de 8-2 p.m.

Llame al PCHD para hacer una cita. Recuerde:

- Tener un examen completo de los pies cada año y pedir que revisen sus pies en cada visita médica.
- Preguntar a su médico como se puede revisar los pies usted mismo todos los días.

Voy a hacer equipo con mi proveedor de SALUD MENTAL

Visitas de orientación en salud mental se ofrecerán el segundo miércoles del mes. Llame al PCHD para hacer una cita. Recuerde:

- Diabetes es una enfermedad seria, una consejera escuchara sus preocupaciones y puede ser que se sienta mejor.
- Estrés puede incrementar su azúcar en la sangre; usted puede aprender cómo manejarlo

Voy a hacer equipo con mi proveedor de SALUD MEDICO

Evite los problemas de diabetes en el largo plazo tomando control de su salud. Hable con su médico respecto a cómo manejar su diabetes. Recuerde:

- Hacer una cita con su médico por lo menos dos veces al año.
- Preguntar por su prueba del azúcar, revisar la presión y prueba del colesterol.
- Tener su examen de ojos una vez al año, como también una prueba de orina y de sangre.
- Discutir con su equipo de salud su propio plan de cuidado de la diabetes.



Polk County Health Department
1907 Carpenter Ave, Des Moines
515-286-3798

polkcountyiowa.gov/health