



ILLINOIS CARES



TO PREVENT DIABETES

COMMUNICATIONS TOOLKIT

INTRODUCTION

ENGLISH

Thank you for your help in our effort to reduce diabetes disparities in Illinois' communities. To meet Illinois CARES to Prevent Diabetes' goals of raising awareness of prediabetes and increasing enrollment into the National Diabetes Prevention Program lifestyle change (DPP) classes, we have prepared the following communications toolkit.

In addition to downloading and using the materials in this toolkit to support your outreach, we encourage you to visit our website IllinoisCARESDPP.org.

With your help, we can raise awareness of prediabetes and promote DPP classes to help prevent type 2 diabetes in Illinois' communities.

Sincerely,
The Illinois CARES team from the Illinois Department of Public Health (IDPH) and Illinois Public Health Institute (IPHI)

Program Contacts:

Keturah Tracy, IDPH, keturah.tracy@illinois.gov
Janna Simon, IPHI, janna.simon@iphionline.org
or visit IllinoisCARESDPP.org

SPANISH

Gracias por su valiosa asociación en nuestro esfuerzo por reducir las disparidades de la diabetes en las comunidades de Illinois. Para cumplir con los objetivos de Illinois CARES to Prevent Diabetes de aumentar el conocimiento sobre la prediabetes y aumentar la inscripción de las clases de cambio de estilo de vida del Programa Nacional de Prevención de la Diabetes (DPP), hemos preparado el siguiente conjunto de herramientas de comunicación.

Además de descargar y usar los materiales en este kit de herramientas para apoyar sus esfuerzos de reclutamiento, le recomendamos que visite nuestro sitio web IllinoisCARESDPP.org.

Con su ayuda, podemos aumentar el conocimiento sobre la prediabetes y promover las clases de DPP para ayudar a prevenir la diabetes tipo 2 en las comunidades de Illinois.

Sinceramente,
El equipo de Illinois CARES del Departamento de Salud Público de Illinois (IDPH) y el Instituto de Salud Pública de Illinois (IPHI)

Contactos del Programa:

Keturah Tracy, IDPH, keturah.tracy@illinois.gov
Janna Simon, IPHI, janna.simon@iphionline.org
o visite IllinoisCARESDPP.org

TABLE OF CONTENTS

Social Media Posts	4
Social Graphics	6
Videos	7
Newsletter Copy	8
Brochure.	9
Fact Sheet.	10
Flyer	11
Post Card	12
Palm Card	13
Poster	14
Prescription Pad.	15
Medicaid MCO Member Letter	16

SOCIAL MEDIA POSTS

Below are draft social media posts you can use on your own social media channels in both English and Spanish. Please feel free to edit these posts as needed to make them feel authentic to your organization and the communities with whom you work. This toolkit also includes social media graphics and videos that you can include with your posts.

DRAFT SOCIAL POSTS – ENGLISH

POST #1

Having prediabetes means your blood glucose (sugar) level is higher than normal, but not yet high enough to be diagnosed as diabetes. But it's not too late to do something about it. By making small changes like eating nourishing foods, being more active and losing weight, you can cut your risk of diabetes in half.

Visit IllinoisCARESDPP.org for more information and to find a Diabetes Prevention Program class.

POST #2

You can live with type 2 diabetes – taking pills and injecting needles – but do you really want to? The Illinois CARES Diabetes Prevention Program (DPP) helps real people like you prevent type 2 diabetes before they're diagnosed. At Illinois CARES DPP we understand that making a lifestyle change is difficult, even if you are ready to put in the work – that's why we're here.

Visit IllinoisCARESDPP.org for more information and to find a class.

POST #3

Without making a change, many people with prediabetes will develop type 2 diabetes within five years. We urge you to take advantage of the Illinois CARES Diabetes Prevention Program classes to make a health lifestyle change for good – for yourself, for your family.

Visit IllinoisCARESDPP.org for more information and to find a class.

DRAFT SOCIAL POSTS – SPANISH

POST #1

Tener prediabetes significa que tu nivel de glucosa en la sangre (azúcar) está más alto de lo normal, pero aún no tan alto para ser diagnosticado como diabetes. Pero no es demasiado tarde para hacer algo al respecto. Haciendo pequeños cambios como comer saludable, ser más activo y perder peso, puedes reducir tu riesgo de la diabetes tipo dos en más de la mitad.

Visita IllinoisCARESDPP.org para obtener más información y encontrar una clase del programa de prevención de la diabetes.

POST #2

Puedes vivir con la diabetes tipo 2 – tomando pastillas y con agujas, pero ¿realmente quieres? El Programa de Prevención de la Diabetes de Illinois CARES (DPP) fue diseñado con personas como tú en mente. En Illinois CARES DPP entendemos que hacer un cambio en el estilo de vida es difícil, aún si estás listo para hacer un gran esfuerzo – por eso estamos aquí.

Visita IllinoisCARESDPP.org para obtener más información y encontrar una clase.

POST #3

Sin hacer un cambio, muchas personas con prediabetes desarrollan la diabetes tipo 2 dentro de cinco años. Te urgimos a aprovechar clases del Programa de Prevención de la Diabetes CARES de Illinois para hacer un estilo de vida saludable para siempre – para ti, para tu familia.

Visita IllinoisCARESDPP.org para obtener más información y encontrar una clase.

SOCIAL MEDIA POSTS

DRAFT SOCIAL POSTS – ENGLISH

POST #4

Having prediabetes means your blood glucose (sugar) level is higher than normal, but not yet high enough to be diagnosed as diabetes. It's not too late to do something about it. **Visit IllinoisCARESDPP.org to find out how you can cut your risk of diabetes in half.**

POST #5

You can live with type 2 diabetes, but do you want to? The Diabetes Prevention Program can help prevent type 2 diabetes before you're diagnosed. We understand that making a lifestyle change is difficult – that's why we're here. **Visit IllinoisCARESDPP.org for more information.**

POST #6

Without making a change, many people with prediabetes will develop type 2 diabetes within five years. We urge you to take advantage of the Diabetes Prevention Program – for yourself, for your family. **Visit IllinoisCARESDPP.org for more information.**

DRAFT SOCIAL POSTS – SPANISH

POST #4

Tener prediabetes significa que tu nivel de glucosa en la sangre (azúcar) está más alto de lo normal, pero aún no tan alto para ser diagnosticado como diabetes. No es muy tarde para hacer algo al respecto. **Visita IllinoisCARESDPP.org para obtener más información y encontrar una clase.**

POST #5

Puedes vivir con la diabetes tipo 2, pero realmente quieres? El Programa de Prevención de Diabetes te puede ayudar. Entendemos que hacer un cambio en el estilo de vida es difícil – por eso estamos aquí. **Visita IllinoisCARESDPP.org para obtener más información.**

POST #6

Sin hacer un cambio, muchas personas con prediabetes desarrollan la diabetes tipo 2 dentro de 5 años. Te urgimos a aprovechar este programa y hacer un cambio de estilo de vida– para ti, para tu familia. **Visita IllinoisCARESDPP.org para obtener más información.**

SOCIAL GRAPHICS

1



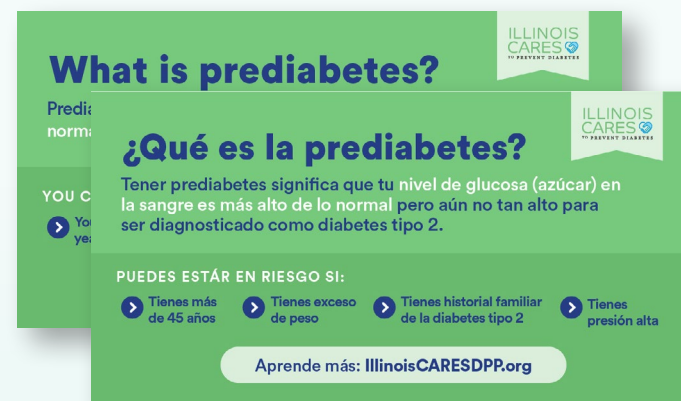
Could you have prediabetes?

One in every three adults living in the United States has prediabetes – and most don't know it. You could be one of them.

Find out if you are at risk. Take the test: IllinoisCARESDPP.org

Averigua si estás en riesgo: IllinoisCARESDPP.org

2



What is prediabetes?

Prediabetes is a condition where your blood sugar is higher than normal, but not high enough to be diagnosed as type 2 diabetes.

¿Qué es la prediabetes?

Tener prediabetes significa que tu nivel de glucosa (azúcar) en la sangre es más alto de lo normal pero aún no tan alto para ser diagnosticado como diabetes tipo 2.

PUEDES ESTÁR EN RIESGO SI:

- Tienes más de 45 años
- Tienes exceso de peso
- Tienes historial familiar de la diabetes tipo 2
- Tienes presión alta

Aprende más: IllinoisCARESDPP.org

3



What is the Diabetes Prevention Program?

It's a year-long program that helps you take meaningful steps to prevent diabetes.

¿Qué es el Programa de Prevención de Diabetes?

Es un programa que dura un año entero y fue diseñado para ayudarte a tomar pasos significativos para disminuir tu riesgo de tener diabetes tipo 2, el programa te ofrece:

- Un entrenador de estilo de vida
- Reuniones cada semana los primeros seis meses y reuniones cada mes los últimos seis meses
- Las habilidades que necesitas para perder peso, ser más activo, y manejar el estrés
- Apoyo de otros participantes

Encuentra una clase cerca de ti: IllinoisCARESDPP.org

4



Did you know?

Prediabetes raises your risk of:

-  Stroke
-  Heart Disease
-  Type 2 Diabetes

Learn more at IllinoisCARESDPP.org

Aprende más: IllinoisCARESDPP.org

Click below to access the English and Spanish social graphics:

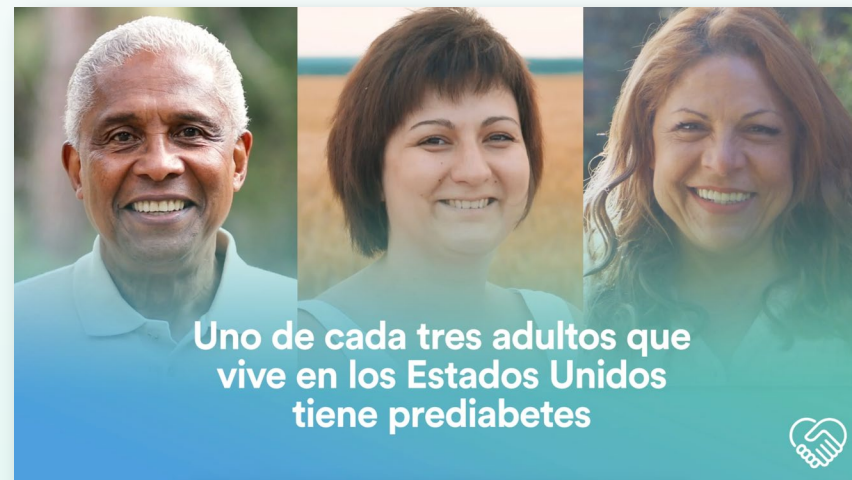
[ENGLISH AND SPANISH SOCIAL GRAPHICS](#)

VIDEOS

ENGLISH



SPANISH



Click below to access the English and Spanish Videos:

[ENGLISH AND SPANISH VIDEOS](#)

NEWSLETTER COPY

Below is draft copy for an e-newsletter or email update. Please feel free to edit these posts as needed to make them feel authentic to your organization and the communities with whom you work.

DRAFT NEWSLETTER COPY – ENGLISH

Illinois CARES to Prevent Diabetes is dedicated to reducing diabetes disparities in Illinois' communities. One in three adults living in the United States has prediabetes and most don't know it.

What is prediabetes?

Having prediabetes means your blood glucose (sugar) level is higher than normal, but not yet high enough to be diagnosed as diabetes. However, prediabetes means more than just a point on a chart or graph. It raises your risk of type 2 diabetes, heart disease, and stroke. But it's not too late to do something about it. By making small changes like eating healthy, being more active, and losing weight, you can cut your risk of diabetes in half.

What is the Diabetes Prevention Program?

The DPP is a program consisting of 26 1-hour sessions that gives participants access to:

- A trained lifestyle support coach
- Group support from other participants
- Skills needed to lose weight, be more active, and manage stress

For more information on prediabetes and to sign up for the next session of a DPP class visit IllinoisCARESDPP.org.

DRAFT NEWSLETTER COPY – SPANISH

Estamos orgullosos de asociarnos con Illinois CARES to Prevent Diabetes para reducir las disparidades de la diabetes en las comunidades de Illinois al aumentar el conocimiento de la prediabetes y ofrecer clases del Programa de Prevención de Diabetes (DPP). Uno de cada tres adultos que vive en los Estados Unidos tiene prediabetes y aún no lo sabe.

¿Qué es la prediabetes?

Tener prediabetes significa que tu nivel de glucosa en la sangre (azúcar) está más alto de lo normal, pero aún no tan alto para ser diagnosticado como diabetes. Sin embargo, la prediabetes significa más que un punto en una tabla o gráfica. La prediabetes aumenta tu riesgo de la diabetes tipo 2, enfermedad del corazón, y derrame cerebral. Pero no es demasiado tarde para hacer algo al respecto. Haciendo pequeños cambios como comer saludable, ser más activo y perder peso, puedes reducir tu riesgo de la diabetes tipo dos en más de la mitad.

¿Qué es el Programa de Prevención de Diabetes?

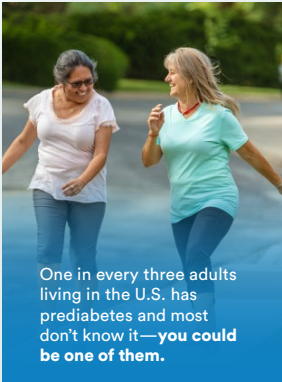
El DPP es un programa que consiste de 26 sesiones de 1 hora que ofrece a sus participantes acceso a:

- Un entrenador de estilo de vida que te guía y te apoya
- Apoyo de otros participantes
- Las habilidades que necesitas para perder peso, ser más activo y manejar el estrés

Para obtener más información sobre la prediabetes y para inscribirse en la próxima sesión de clases DPP, visita IllinoisCARESDPP.org.

BROCHURE

ENGLISH



One in every three adults living in the U.S. has prediabetes and most don't know it—you could be one of them.

Having prediabetes means your blood glucose (sugar) level is higher than normal, but not yet high enough to be diagnosed as diabetes. However, prediabetes means more than just a point on a chart or graph. It raises your risk of:

- ✓ Heart disease
- ✓ Stroke
- ✓ Type 2 Diabetes

But it's not too late to do something about it. By making small changes like **eating healthy, being more active, and losing weight**, you can cut your risk of diabetes in half.

You can live with type 2 diabetes – taking pills and injecting needles, but do you really want to?

If you have prediabetes or other risk factors for type 2 diabetes, now is the time to take charge of your health and make a change. The good news is – you don't have to go it alone.

Join the Diabetes Prevention Program to take meaningful steps to decrease your risk of type 2 diabetes with help from a lifestyle coach and group support.

PREVENT DIABETES

Avoid type 2 diabetes with the Illinois CARES Diabetes Prevention Program



ILLINOIS CARES
TO PREVENT DIABETES

Illinois CARES is part of the National Diabetes Prevention Program (DPP), led by the Centers for Disease Control and Prevention (CDC).

Illinois CARES to Prevent Diabetes is an initiative of the Illinois Department of Public Health and Illinois Public Health Institute funded by a cooperative agreement from the CDC, NCCDPHP, Division of Diabetes Translation.

SPANISH



Uno de cada tres adultos que vive en los Estados Unidos tiene prediabetes y aún no lo sabe—tú podrías ser uno de ellos.

Tener prediabetes significa que tu nivel de glucosa en la sangre (azúcar) está más alto de lo normal, pero aún no tan alto para ser diagnosticado como diabetes. Sin embargo, la prediabetes significa más que un punto en una tabla o gráfica. La prediabetes aumenta tu riesgo de:

- ✓ Enfermedad del corazón
- ✓ Derrame cerebral
- ✓ Diabetes tipo 2

Pero no es demasiado tarde para hacer algo al respecto. Haciendo pequeños cambios como **comer saludable, ser más activo y perder peso**, puedes reducir tu riesgo de la diabetes tipo dos en más de la mitad.

Puedes vivir con la diabetes tipo 2 – tomando pastillas y con agujas, pero realmente quieres?

Si tienes prediabetes o tienes otros factores de riesgo para la diabetes tipo 2, ahora es el tiempo de hacerte cargo de tu salud y hacer un cambio. La buena noticia es – no tienes que hacerlo solo.

Únete al programa de prevención de la diabetes (DPP) para tomar pasos significativos para reducir tu riesgo de la diabetes tipo 2 con la ayuda de un entrenador de estilo de vida y con el apoyo de un grupo.

PREVÉN LA DIABETES

Con el programa de prevención de diabetes de Illinois CARES



ILLINOIS CARES
TO PREVENT DIABETES

Illinois CARES es parte del Programa Nacional de Prevención de la Diabetes (DPP), dirigido por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC).

Illinois CARES para prevenir la diabetes es una iniciativa del "Illinois Department of Public Health" y el "Illinois Public Health Institute," fundado por un acuerdo cooperativo por los "CDC," "NCCDPHP," "Division of Diabetes Translation."

Click below to access the English and Spanish brochures:

ENGLISH AND SPANISH BROCHURES

FACT SHEET

ENGLISH



AVOID TYPE 2 DIABETES

With the Illinois CARES Diabetes Prevention Program

One in every three adults living in the U.S. has prediabetes and most don't know it—you could be one of them.

Having prediabetes means your blood glucose (sugar) level is higher than normal, but not yet high enough to be diagnosed as diabetes. However, prediabetes means more than just a point on a chart or graph. It raises your risk of:

- Heart disease
- Stroke
- Type 2 Diabetes

But it's not too late to do something about it. By making small changes like **eating healthy, being more active, and losing weight**, you can cut your risk of diabetes in half.

You can live with type 2 diabetes – taking pills and injecting needles – but do you really want to?

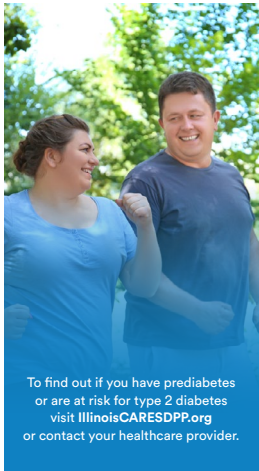
If you have prediabetes or other risk factors for type 2 diabetes, now is the time to take charge of your health and make a change. **The good news is – you don't have to go it alone.**

JOIN THE DIABETES PREVENTION PROGRAM to take meaningful steps to decrease your risk of type 2 diabetes with help from a trained lifestyle coach and group support - for an entire year!

Your logo

For more information, please contact:

Illinois CARES to Prevent Diabetes is an initiative of the Illinois Department of Public Health and Illinois Public Health Institute funded by a cooperative agreement from the CDC, NCCDPHP, Division of Diabetes Translation.



To find out if you have prediabetes or are at risk for type 2 diabetes visit IllinoisCARESDPP.org or contact your healthcare provider.

SPANISH



PREVIENE LA DIABETES

Con el programa de prevención de la diabetes de Illinois CARES

Uno de cada tres adultos que vive en los Estados Unidos tiene prediabetes y aún no lo sabe—tú podrías ser uno de ellos.

Tener prediabetes significa que tu nivel de glucosa en la sangre (azúcar) está más alto de lo normal, pero aún no tan alto para ser diagnosticado como diabetes. La prediabetes aumenta tu riesgo de:

- Enfermedades del corazón
- Derrame cerebral
- La diabetes tipo 2

Al hacer cambios pequeños como **comer más saludable, ser más activo y perder peso** puede reducir el riesgo de la diabetes a la mitad.

Puedes vivir con la diabetes tipo 2—tomando pastillas y con agujas, pero realmente quieres?

Si tienes prediabetes o tienes otros factores de riesgo para la diabetes tipo 2, ahora es el tiempo de hacerte cargo de tu salud y hacer un cambio. **La buena noticia es – no tienes que hacerlo solo.**

ÚNETE AL PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LA DIABETES para tomar pasos significativos para reducir tu riesgo de la diabetes tipo 2 con la ayuda de un entrenador de estilo de vida y con el apoyo de un grupo – por un año entero!

Your logo

Para más información, favor de contactar:

Illinois CARES para prevenir la diabetes es una iniciativa del "Illinois Department of Public Health" y el "Illinois Public Health Institute," fundado por un acuerdo cooperativo por los "CDC," "NCCDPHP," "Division of Diabetes Translation."



Para averiguar si tienes prediabetes o estás en riesgo de la diabetes tipo 2 visita IllinoisCARESDPP.org o comuníquese con su proveedor de salud.

Click below to access the English and Spanish fact sheets:

ENGLISH AND SPANISH FACT SHEETS

FLYER

ENGLISH

Join a Class to Prevent Diabetes



CLASSES ARE STARTING SOON

The Diabetes Prevention Program offers you:

-  A yearlong coach to guide and encourage you
-  Skills and information to lose weight, be more active and manage stress
-  Group support
-  Weekly meetings



One in every three adults living in the U.S. has prediabetes and most don't know it—you could be one of them.

ARE YOU AT RISK?

You may have prediabetes if you:

- ☒ Are 45 or older
- ☒ Are overweight
- ☒ Have a family history of type 2 diabetes
- ☒ Have had gestational diabetes
- ☒ Are physically active less than 3 times a week

Visit IllinoisCARESDPP.org to take the prediabetes risk test and learn more about the Diabetes Prevention Program classes.



For more information, please contact:

Illinois CARES to Prevent Diabetes is an initiative of the Illinois Department of Public Health and Illinois Public Health Institute funded by a cooperative agreement from the CDC, NCCDPHP, Division of Diabetes Translation.

SPANISH

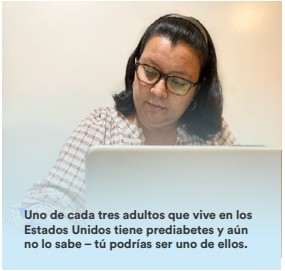
Únete a una clase para Prevenir la Diabetes



LAS CLASES COMIENZAN PRONTO

El Programa de Prevención de la Diabetes te ofrece:

-  Un instructor por un año para apoyarte
-  Las habilidades que necesitas para perder peso, ser más activo, y manejar el estrés
-  Apoyo de tu grupo
-  Reuniones semanales



Uno de cada tres adultos que vive en los Estados Unidos tiene prediabetes y aún no lo sabe – tú podrías ser uno de ellos.

¿ESTÁS EN RIESGO?

Podrías tener prediabetes si tú:

- ☒ ¿Tienes más de 45 años?
- ☒ ¿Tienes exceso de peso?
- ☒ ¿Tienes historial familiar de la diabetes tipo 2?
- ☒ ¿Estás físicamente activo menos de tres veces por semana?
- ☒ ¿Tuviste diabetes en un embarazo?

Visita IllinoisCARESDPP.org para tomar el cuestionario de la prediabetes y aprender más sobre las clases del programa de Prevención de la Diabetes.



Para obtener más información, contacte:

Illinois CARES para prevenir la diabetes es una iniciativa del "Illinois Department of Public Health" y el "Illinois Public Health Institute," fundado por un acuerdo cooperativo por los "CDC," "NCCDPHP," "Division of Diabetes Translation."

Click below to access the English and Spanish flyers:

ENGLISH AND SPANISH FLYERS

POST CARD

PLEASE NOTE: You may want to speak with your HIPPA compliance officer to determine if your entity approves of mailing the post cards to your patients/potential DPP participants.

ENGLISH



AVOID TYPE 2 DIABETES

With the Illinois CARES Diabetes Prevention Program

One in every three adults living in the U.S. has prediabetes, which means your blood glucose (sugar) level is higher than normal, but not yet high enough to be diagnosed as diabetes. Most people with prediabetes don't know they have it—**you could be one of them.**

ILLINOIS CARES
TO PREVENT DIABETES

ARE YOU AT RISK?
You are at higher risk to have prediabetes and develop diabetes if you:

- Are overweight
- Are physically active fewer than three times per week
- Are 45 years or older
- Have a family history of type 2 diabetes

SPANISH



PREVIENE LA DIABETES

Con el programa de prevención de la diabetes de Illinois CARES

Uno de cada tres adultos que vive en los Estados Unidos tiene prediabetes que significa que tu nivel de glucosa en las sangre (azúcar) está más alto de lo normal, pero aún no tan alto para ser diagnosticado como diabetes. La mayoría de las personas con prediabetes aún no lo saben — **tú podrías ser uno de ellos.**

ILLINOIS CARES
TO PREVENT DIABETES

Estás en mayor riesgo de la prediabetes y el desarrollo de la diabetes si:

- Tienes exceso de peso
- Eres activo físicamente menos de 3 veces a la semana
- Tienes más de 45 años
- Tienes historia familiar de la diabetes tipo 2

Click below to access the English and Spanish post cards:

ENGLISH AND SPANISH POST CARDS

PALM CARD

ENGLISH



AVOID TYPE 2 DIABETES

ILLINOIS CARES  **With The Illinois CARES Diabetes Prevention Program**

One in every three American adults has prediabetes which means your blood glucose (sugar) level is higher than normal, but not yet high enough to be diagnosed as diabetes. Most people with prediabetes don't know they have it—you could be one of them.

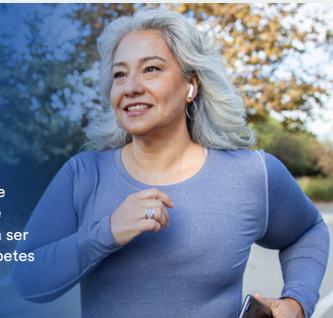
ARE YOU AT RISK?

You are at higher risk to have prediabetes and develop diabetes if you:

- ✓ Are overweight
- ✓ Are physically active fewer than three times per week
- ✓ Are 45 years or older
- ✓ Have a family history of type 2 diabetes

To find out if you have prediabetes or are at risk for type 2 diabetes visit: www.IllinoisCARESDPP.org or contact your local health care provider.

SPANISH



PREVÉN LA DIABETES

ILLINOIS CARES  **Con el programa de prevención de diabetes Illinois CARES**

Uno de cada tres adultos que vive en los Estados Unidos tiene prediabetes que significa que el nivel de glucosa en la sangre (azúcar) está más alto de lo normal, pero aun no tan alto para ser diagnosticado como diabetes. Casi toda la gente con prediabetes aun no lo sabe—tu podrías ser uno de ellos.

¿ESTAS EN RIESGO?

Estas en mayor riesgo de la prediabetes y el desarrollo de la diabetes si:

- ✓ Tienes exceso de peso
- ✓ Eres activo físicamente menos de tres veces a la semana
- ✓ Tienes mas de 45 años
- ✓ Tienes historia familiar de la diabetes tipo 2

Para averiguar si tienes prediabetes o estas en riesgo de la diabetes tipo 2 visita: www.IllinoisCARESDPP.org o contacta a tu proveedor de salud.

Click below to access the English and Spanish palm cards:

ENGLISH AND SPANISH PALM CARDS

POSTER

ENGLISH



ILLINOIS CARES
TO PREVENT DIABETES

You can avoid type 2 diabetes with the **Illinois CARES Diabetes Prevention Program**

One in every three adults living in the United States has prediabetes – and most don't know it. You could be one of them.

- Are you 45 years of age or older?
- Have a family history of type 2 diabetes?
- Are you overweight?
- Do you have high blood pressure?

Don't go it alone.

Take meaningful steps to decrease your risk of type 2 diabetes with the Illinois CARES Diabetes Prevention Program and get help from a trained coach and group support!

You deserve to live a healthy life without the hassle of needles and pills – for yourself, for your family.

Find a class and learn more at:

IllinoisCARESDPP.org

Your logo

For more information, please contact:

Illinois CARES to Prevent Diabetes is an initiative of the Chicago Department of Public Health and the Illinois Public Health Institute, funded by a cooperative agreement from the CDC, NCCDRP, Division of Diabetes Translation.

SPANISH



ILLINOIS CARES
TO PREVENT DIABETES

Puedes prevenir la diabetes tipo 2 con el **Programa de Prevención de la Diabetes de Illinois CARES**

Uno de cada tres adultos que vive en los Estados Unidos tiene prediabetes – y aún no lo sabe. Tú podrías ser uno de ellos.

- ¿Tienes más de 45 años?
- ¿Tienes historial familiar de la diabetes tipo 2?
- ¿Tienes exceso de peso?
- ¿Tienes la presión alta?

No tienes que hacerlo solo.

Toma pasos significativos para reducir tu riesgo de la diabetes tipo 2 con el Programa de Prevención de la Diabetes de Illinois CARES y recibe ayuda de un entrenador de estilo de vida y el apoyo de un grupo!

Tú mereces vivir una vida saludable sin la molestia de las agujas y tomar pastillas – para ti, para tu familia.

Encuentra una clase y aprende más en:

IllinoisCARESDPP.org

Your logo

Para más información, favor de contactar:

Illinois CARES para prevenir la diabetes es una iniciativa del "Chicago Department of Public Health" y el "Illinois Public Health Institute," fundado por un acuerdo cooperativo por las "CDC," "NCCDRP," "Division of Diabetes Translation."

Click below to access the English and Spanish posters:

ENGLISH AND SPANISH POSTERS

PRESCRIPTION PAD

ENGLISH



Join the **diabetes prevention program** to take meaningful steps to decrease your risk of type 2 diabetes with help from a trained lifestyle coach and group support – for an entire year!

To sign up for a class, contact:

Visit IllinoisCARESDPP.org for more information.

SPANISH



Únete al **programa de prevención de la diabetes** para tomar pasos significativos para reducir tu riesgo de la diabetes tipo 2 con la ayuda de un entrenador de estilo de vida y con el apoyo de un grupo.

Para inscribirte en una clase contacta:

Visita IllinoisCARESDPP.org para más información.

Click below to access the English and Spanish prescription pads:

ENGLISH AND SPANISH PRESCRIPTION PADS

MEDICAID MCO MEMBER LETTER

ENGLISH


TO PREVENT DIABETES

Dear Member,
Are you at risk of developing type 2 diabetes?

One in three adults in the United States has prediabetes and most don't know it.
You are at a higher risk of developing prediabetes if you:

- ☒ Are overweight
- ☒ Are 45 years or older
- ☒ Are physically active fewer than three times per week
- ☒ Have a family history of type 2 diabetes

What is prediabetes?
Having prediabetes means your blood glucose (sugar) level is higher than normal, but not yet high enough to be diagnosed as diabetes. It raises your risk of type 2 diabetes, heart disease, and stroke.
But it's not too late to do something about it. By making small changes like eating healthy, being more active, and losing weight, you can cut your risk of diabetes in half.

THE GOOD NEWS IS YOU DON'T HAVE TO DO IT ALONE AND WE ARE HERE TO HELP.

What is the Diabetes Prevention Program (DPP)?
DPP is a program that will give participants access to:

 A trained lifestyle support coach	 Skills needed to lose weight, be more active, and manage stress
 Group support from other participants	 26 one-hour sessions

We have included a simple test that will help you decide if you are at risk of developing pre-diabetes.
If you score a 5 or higher and would like to sign up for a free class, call your member services representative at [redacted] and we will help you get started.

SPANISH


TO PREVENT DIABETES

Estimado Miembro,
¿Estás en riesgo de desarrollar la diabetes tipo 2?

Uno de cada tres adultos que vive en los Estados Unidos tiene prediabetes y aún no lo sabe.
Estás en mayor riesgo de la prediabetes y el desarrollo de la diabetes si:

- ☒ Tienes exceso de peso
- ☒ Tienes más de 45 años
- ☒ Eres activo físicamente menos de 3 veces a la semana
- ☒ Tienes historia familiar de la diabetes tipo 2

¿Qué es la prediabetes?
Tener prediabetes significa que tu nivel de glucosa en la sangre (azúcar) está más alto de lo normal, pero aún no tan alto para ser diagnosticado como diabetes. La prediabetes aumenta tu riesgo de la diabetes tipo 2, enfermedad del corazón, y derrame cerebral.
Pero no es demasiado tarde para hacer algo al respecto. Haciendo pequeños cambios como comer saludable, ser más activo y perder peso, puedes reducir tu riesgo de la diabetes tipo dos en más de la mitad.

LA BUENA NOTICIA ES - NO TIENES QUE HACERLO SOLO Y NOSOTROS ESTAMOS AQUÍ PARA AYUDAR.

¿Qué es el Programa de Prevención de Diabetes (DPP)?
El Programa de Prevención de Diabetes es un programa que ofrece a sus participantes acceso a:

 Un entrenador de estilo de vida que te guía y te apoya	 Las habilidades que necesitas para perder peso, ser más activo y manejar el estrés
 Apoyo de otros participantes	 26 sesiones de 1 hora

Hemos incluido un simple cuestionario que te ayudará decidir si estás en riesgo de desarrollar la diabetes tipo 2.
Si obtiene una puntuación de 5 o más y deseas inscribirte en una clase gratuita, llama a tu representante de servicios para miembros al [redacted] y te ayudaremos a comenzar.

Click below to access the English and Spanish Medicaid MCO Member Letter:

[ENGLISH AND SPANISH MEDICAID MCO MEMBER LETTER](#)