

# HEALTH FOCUS

VILLAGE CARE MAX

Информационный бюллетень  
участника плана – лето 2015

## Поощрительная программа прохождения профилактического обследования участниками

У нас есть прекрасная новость для вас. Мы с радостью объявляем вам, что начиная с 1-го июля 2015 г. план VillageCareMAX будет вознаграждать своих участников, включая вас, за активное участие в процессе сохранения собственного здоровья и благосостояния, а также за прохождение определенных важных медицинских осмотров и иммунизаций.

Эта программа называется "Поощрительная программа прохождения профилактического обследования участниками". Она будет включать следующие профилактические мероприятия:

- Прохождение ежегодных лечебно-профилактических визитов к врачу (медицинский осмотр)
- Получение прививки от гриппа
- Получение прививки от пневмококковых инфекций
- Посещение стоматолога и прохождение профилактического осмотра ротовой полости
- Посещение офтальмолога и проверка зрения
- Посещение врача-аудиолога и проверка слуха
- Маммограмма для женщин

После каждого получения какой-либо из вышеуказанных услуг у своего поставщика, вам будет предоставлена возможность получить вознаграждение. За прохождение большей части этих услуг вам будет предоставляться подарочная карточка на сумму 15 долларов, выдаваемая сетью CVS Pharmacy. Вознаграждением за прохождение ежегодного медицинского осмотра будет подарочная карточка на сумму 30 долларов. Каждое из этих вознаграждений вы сможете получить только один раз в году.

Наша цель - оказание вам помощи. Мы можем помочь вам организовать транспорт для посещения врача и возврата домой после визита. Мы также можем ответить на любые ваши вопросы, касающиеся ваших льгот и необходимых последующих действий. Позвоните в план VillageCareMAX уже сегодня.



### Сообщите нам о своих впечатлениях

Мы, представители вашего плана страхования здоровья, хотели бы узнать о том, какие аспекты нашей работы вам нравятся, и что мы могли бы делать лучше, чтобы удовлетворять вашим потребностям в сфере медицинского обслуживания. В любое время вы можете позвонить нам или отправить сообщение по электронной почте.

Адрес нашей электронной почты:  
[TellUs@villagecare.org](mailto:TellUs@villagecare.org)

Мы будем рады получить сообщение от вас. Если вам понадобится неотложная помощь для получения наших услуг – просим позвонить в Отдел обслуживания участников плана по телефону 800-469-6292.

### Отдел обслуживания участников плана

Отдел обслуживания участников плана VillageCareMax напоминает своим участникам о том, что они могут обращаться к нам по любым вопросам. С отделом обслуживания участников плана можно связаться по телефону 1-800-469-6292, с 8:30 утра до 6:00 вечера, с понедельника по пятницу. Задача Отдела обслуживания участников плана состоит в удовлетворении ваших нужд и обеспечении вас первоклассной помощью. У нас есть сотрудники, говорящие на английском, испанском, китайском и русском языках. Есть также возможность воспользоваться услугами переводчиков на другие языки. Мы всегда рады оказать вам помощь.

## Мы все еще ищем участников плана для нашего Консультативного комитета.

Хотели бы вы поделиться своими мыслями о том, как мы могли бы улучшить обслуживание? Собрания комитета проходят ежеквартально. Транспорт предоставляется. Если вы заинтересовались, то звоните по телефону 800-469-6292.

## У вас проблемы со слухом?

Пожалуйста, ответьте на нижеуказанные вопросы. Если вы дали утвердительный ответ на, как минимум, 3 пункта - вам нужно посетить врача-аудиолога, чтобы он профессионально оценил состояние вашего слуха.

- Бывает ли, что вы не слышите, что звонит ваш домашний или мобильный телефон?
- Бывает ли вам трудно слышать, когда одновременно говорят более двух человек?
- Бывает ли вам трудно понять суть беседы?
- Вам не кажется, что разговаривая с вами, многие люди говорят нечетко?
- Бывают ли такие случаи, когда вы не понимаете вопросов и отвечаете неправильно?
- Вы часто просите, чтобы члены вашей семьи или друзья повторяли сказанное?
- Говорят ли вам люди, что вы используете слишком высокий уровень громкости, когда слушаете радио или смотрите телевидение?

Наличие проблем со слухом может привести к неправильному пониманию указаний или советов врача во время посещения. Вы можете не услышать пожарную сигнализацию, звонок в дверь или даже зов на помощь со стороны близкого человека. Это также может привести к депрессии, потому что вы можете утратить радость от общения с друзьями и близкими.



выбрать члена своей семьи или близкого друга.

## Закон о назначении доверенного лица по медицинским вопросам в штате Нью-Йорк

Очень важно заблаговременно оформить предварительное распоряжение, потому что вы внезапно можете оказаться в такой ситуации, когда вы утратите возможность самостоятельно принимать решения (например, в результате несчастного случая или тяжелой болезни).

Заблаговременное планирование:

- Есть ли у вас человек, которому вы можете позвонить в случае возникновения кризисной ситуации?
- Есть ли у вас номер телефона этого человека?
- Есть ли у вас человек, который может вместо вас принимать решения по медицинским вопросам, если вы утратите возможность принимать их самостоятельно?

Есть ли у вас подписанная доверенность по медицинским вопросам? Этот документ позволяет вам назначить доверенное лицо, которое смогло бы вместо вас принимать решения, касающиеся медицинского обслуживания, в том случае, если вы утратите возможность принимать их самостоятельно. Вы можете

## Маммограммы

Маммограмма - это рентгеновский снимок обеих молочных желез. Она позволяет обнаруживать серьезные проблемы. Женщинам в возрасте от 50 до 74 лет этот осмотр необходимо проходить один раз в 2 года. Женщинам в возрасте старше 74 лет (включительно) нужно обсудить этот вопрос со своим врачом. План VillageCareMax будет продолжать помогать вам в вопросах профилактики. Мы учим женщин тому, как можно на ранней стадии обнаруживать проблемы, связанные с молочной железой. Ежемесячно проводите осмотр своих обеих молочных желез в душе или перед зеркалом. Если вы заметили опухоль или изменения в одной или обеих железах - сообщите об этом своему врачу или менеджеру по обслуживанию.

Назначив доверенное лицо по медицинским вопросам, вы можете быть уверены в том, что лечебные учреждения будут выполнять все ваши пожелания. Кроме того, ваше доверенное лицо может следить за тем, как будут применяться ваши распоряжения, если ваше состояние ухудшится. Поставщики медицинских услуг обязаны выполнять распоряжения вашего доверенного лица так, как будто бы это ваши собственные распоряжения. Вы можете предоставить выбранному вами человеку столько полномочий, сколько захотите (минимально или максимально). Вы можете предоставить своему доверенному лицу право принимать все медицинские решения, или только некоторые из них. Вы можете предоставить такому лицу инструкции, которые он будет обязан выполнять.

Эти формы имеются в наличии на разных языках. Позвоните в VillageCareMAX по телефону 1-800-469-6292 и поговорите со своим менеджером по обслуживанию.

## Предотвращение теплового удара

Пришло лето и план VillageCareMAX желает, чтобы вы следили за своим здоровьем. Мы хотим напомнить вам о том, что очень важно не перегреваться, употреблять больше воды и оставаться проинформированным.

Вот некоторые советы, которые обезопасят вас в жаркую погоду:

- Носите светлую одежду и следите за тем, чтобы вы могли снимать лишнюю одежду при необходимости.
- Используйте средство для защиты от солнца SPF50.
- Носите солнцезащитные очки, соломенную шляпу, кепку или козырек.
- Принимайте достаточное количество жидкости.
- Находитесь в помещении или в прохладной среде.



## Следите за катарактой

Проверка зрения - это важная составная часть мероприятий по уходу за зрением для каждого человека. Совершеннолетние лица должны проверять зрение, чтобы обнаруживать любые изменения и выявлять ранние симптомы заболеваний глаз.

Возможно вы слышали о том, что диабет приводит к возникновению проблем со зрением и может вызвать слепоту. У страдающих диабетом людей существует большая вероятность возникновения проблем со зрением, чем у людей без диабета. Если у вас диабет - регулярно посещайте своего врача-окулиста. Такие визиты смогут помочь вам избежать проблем со зрением. Три основных типа проблем со зрением, которые возникают у людей с диабетом - катаракта, глаукома и ретинопатия:

- Ретинопатия - это вызванное диабетом заболевание кровеносных сосудов. При нем в результате диабета повреждаются маленькие кровеносные сосуды, вызывая проблемы со зрением и даже слепоту. Такие проблемы возникают в результате повышенного уровня глюкозы в крови. Очень важно контролировать уровень глюкозы.

• Глаукома возникает тогда, когда отсутствует сток внутриглазной жидкости. Это может привести к росту давления в глазу и его повреждению. В результате повреждения глаза постепенно будет теряться зрение.

• Катаракта – это затемнение хрусталика глаза, который обычно прозрачен. Хрусталик позволяет нам видеть окружающий мир. Затемнение хрусталика блокирует свет и не позволяет вам видеть.



## Избегайте заболеваний даже в летнее время

Сезон заболеваний гриппом закончился. Однако, и в летнее время можно заболеть обычной простудой или пневмонией. Сезон заболеваний гриппом начнется осенью. Обсудите со своим врачом те прививки от гриппа и пневмонии, которые вам понадобятся в будущие месяцы. План VillageCareMax будет предоставлять вам дружественные напоминания и советы, которые помогут вам защитить себя от этих болезней осенью и зимой.

Вот некоторые советы, которые помогут вам этим летом избежать заболеваний:

- Возьмите с собой дополнительный легкий свитер, если вы отправляетесь на ночную прогулку или будете в помещениях, где работает кондиционер.
- Употребляйте здоровую пищу.
- Хорошо высыпайтесь.
- Не допускайте обезвоживания организма.

# VILLAGE CARE MAX

*ЖИВИТЕ ТАК, КАК ВАМ ПРАВИТСЯ*

**Наши участники – наш  
приоритет №1.**

Мы – план управляемой долгосрочной медицинской  
помощи 5-звездочного уровня



**Тел.: 800-469-6292  
Пользователи ТТУ: 711**

7 дней в неделю, с 8:00 утра до 8:00 вечера

**[www.villagecaremax.org](http://www.villagecaremax.org)**

5-звездочный рейтинг  
установлен на основе  
*Руководства для  
потребителей плана  
управляемой долгосрочной  
медицинской помощи  
(MLTC) в городе Нью-Йорке  
за 2014 г.*, опубликованного  
Департаментом  
здравоохранения штата  
Нью-Йорк

