

HEALTH FOCUS

VILLAGE CARE MAX

Информационный бюллетень члена плана - весна 2016 г.

Диабет и курение – причина бросить курить

Бросить курить - это один из самых лучших подарков, которые вы можете сделать. Для людей, страдающих диабетом, этот вопрос особенно важен.

Курение повышает уровень глюкозы в крови. Если вы страдаете диабетом - курение может усложнить лечение вашего диабета. Курение также увеличивает вероятность повреждения нервов и возникновения заболеваний почек и проблем, связанных с сердечно-сосудистой системой.

Если вы пытались бросить курить, но не смогли - не сдавайтесь! Предлагаем вам несколько советов, которые могут помочь вам:

- Установите себе дату, когда вы бросите курить.
- Сообщите своим родственникам и друзьям, что вы собираетесь бросить курить. Они могут предложить вам свою помощь и поддержку.
- Попросите своих курящих родственников и друзей не курить возле вас.
- После того, как вы бросите курить, у вас могут возникнуть симптомы никотиновой зависимости. Объясните эту ситуацию своим родственникам и друзьям. Они могут помочь вам справиться с этими симптомами.
- Не храните сигареты у себя дома, в автомобиле или на рабочем месте.
- Один из популярных методов бросания курить - никотинозамещающая терапия. При применении ее могут использоваться такие товары, как жевательные резинки, пластыри, лекарственные леденцы и назальные спреи. С вопросами о том, как лучше всего бросить курить, обращайтесь к своему врачу или фармацевту.

Симптомы инфекции мочевыводящих путей

Инфекция мочевыводящих путей (UTI) может возникнуть в любой точке вашего мочевыводящего тракта. В состав его входят ваши почки, мочевого пузыря или мочеиспускательный канал. Большинство случаев инфицирования мочевыводящих путей вызвано не очень серьезными заболеваниями (однако они могут вызывать болезненные ощущения). Если у вас возникла такая инфекция, у вас могут проявляться некоторые (или все) из нижеуказанных симптомов:

- Постоянное желание сходить в туалет
- Есть позыв к мочеиспусканию, но мочи практически нет
- Чувство жжения при мочеиспускании
- Моча выглядит мутной, красной, ярко-розовой или цвета кока-колы
- Моча имеет сильный запах
- Боль в области таза

Если у вас возникли любые из указанных симптомов - звоните своему врачу. Врач проведет анализ вашей мочи, чтобы проверить ее на наличие инфекции мочевыводящих путей. Если она будет обнаружена - ваш врач может выписать вам лекарства. Принимайте все лекарства до тех пор, пока они не закончатся, даже если вы почувствуете себя лучше.

Сообщите нам о своих впечатлениях

Мы, работники вашего плана страхования здоровья, хотели бы узнать о том, какие аспекты в нашей работе вам нравятся и что мы могли бы делать лучше, чтобы удовлетворять ваши потребности в сфере медицинского обслуживания. В любое время вы можете позвонить нам или послать сообщение по электронной почте. Адрес нашей электронной почты: TellUs@villagecare.org

Мы будем рады получить от вас ответ. Если вам понадобится неотложная помощь для получения услуг - просим позвонить в Отдел обслуживания по телефону: 800-469-6292.

Отдел обслуживания

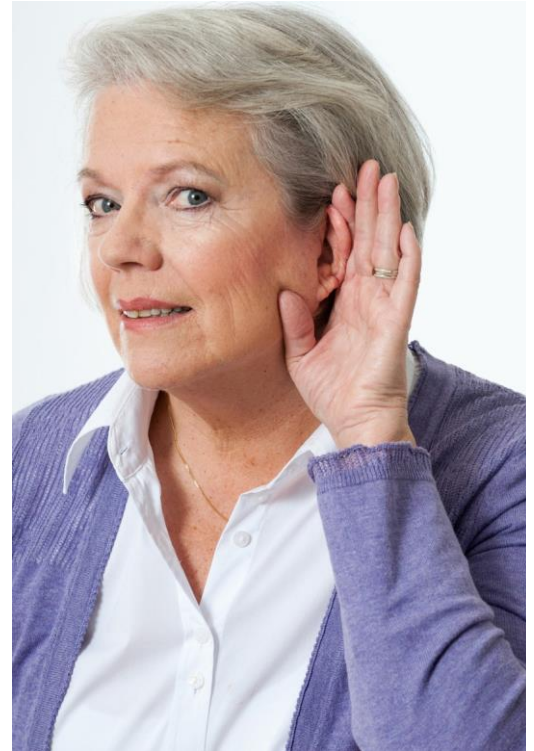
Отдел обслуживания плана VillageCareMAX напоминает участникам плана о том, что они могут обращаться к нам по любым вопросам. С нашим Отделом обслуживания можно связаться по телефону: 800-469-6292, с 08:30 до 18:00, с понедельника по пятницу. Задача этого отдела - удовлетворение ваших нужд и обеспечение вас отличным обслуживанием. У нас есть работники, которые говорят на английском, испанском, китайском и русском языках.

Профилактические услуги: проверка зрения и слуха

Один из самых лучших способов сохранения здоровья - выявление заболеваний до того, как они перейдут в серьезную форму. Ежегодная проверка зрения и слуха - это важные профилактические мероприятия, независимо от вашего возраста или состояния здоровья. Плохое зрение или слух различными способами могут оказывать негативное влияние на качество вашей жизни.

Ухудшение зрения оказывает негативное влияние на качество жизни и функциональные возможности многих людей. Оно также может быть связано с диабетом, инсультом и снижением умственных возможностей. Проверка зрения может помочь вам обнаружить ранние признаки заболевания. Если вы заметили какие-либо изменения, касающиеся своего зрения - обращайтесь к своему врачу. В любом случае всегда нужно проходить ежегодную проверку зрения, даже если вы чувствуете себя хорошо. Большинство связанных со здоровьем проблем лечить легче, когда они были обнаружены на ранней стадии.

Потеря слуха - это типичное заболевание, которое возникает у пожилых людей. В результате его могут возникнуть трудности при общении со своими родственниками или друзьями. У вас может возникать чувство огорчения, потому что вы не можете понять то, что говорят другие. Проверка слуха может выявить у вас потерю слуха. Если у вас возникли какие-либо проблемы со слухом - обсудите их со своим врачом. В любом случае нужно всегда проходить проверку слуха как минимум один раз в два года, даже если вы чувствуете себя хорошо. Изменения слуха сначала могут быть незначительным, и вы даже можете не заметить их.



Программа вознаграждения участников плана за прохождение профилактического лечения

Если вы правильно следите за собой - вам будет приятно получить за это награду. VillageCareMAX предлагает участникам нашего плана MLTC "Программу вознаграждения за прохождение профилактического лечения". Вы можете легко зарабатывать себе баллы! Вам просто нужно обращаться к своему врачу для получения одной или нескольких нижеуказанных услуг. При этом за получение каждой услуги вы будете получать одно вознаграждение. Вы должны быть членом плана по состоянию на день получения такой услуги.

- Ежегодный профилактический или медицинский осмотр (один раз в год) - вознаграждение в сумме 30 долларов
- Прививка от гриппа - один раз в год - вознаграждение в сумме 15 долларов
- Прививка от пневмонии - один раз в течение всей жизни – вознаграждение в сумме 15 долларов
- Осмотр полости рта - один раз в год - вознаграждение в сумме 15 долларов
- Проверка зрения - один раз в год - вознаграждение в сумме 15 долларов
- Проверка слуха - один раз в два года - вознаграждение в сумме 15 долларов
- Маммограмма (для женщин-участников плана в возрасте от 50 до 74 лет), один раз в два года - вознаграждение в сумме 15 долларов

Ваше вознаграждение будет выдаваться в виде подарочной карты, с помощью которой вы можете приобретать товары, позволяющие поддерживать здоровый образ жизни. Эти товары включают в себя предметы для ухода за младенцем, получения первой помощи, витамины, средства для ухода за глазами, слухом и ротовой полостью.



Если у вас возникли какие-либо вопросы, или вам необходима форма для получения вознаграждений - обращайтесь в Отдел обслуживания по телефону 1-800-469-6292. Мы работаем с понедельника по пятницу, с 08:30 до 18:00.

План VillageCareMAX может помочь вам возобновить получение своих льгот по программе “Медикейд”

Лица, которые стали членами таких планов страхования здоровья, как MLTC или FIDA, должны ежегодно возобновлять свой статус для получения льгот по программе "Медикейд". VillageCareMAX может помочь вам в этом вопросе.

Мы сотрудничаем с компанией, которая называется "FHS Consultants". Они могут помочь вам возобновить получение своих льгот по программе "Медикейд". Мы рекомендуем вам обратиться к ним за помощью. Они также могут ответить на любые ваши вопросы, касающиеся программы "Медикейд". Вы можете связаться с компанией "FHS Consultants" по телефону 718-951-2200, с понедельника по пятницу, с 09:00 до 17:00.

Обратите внимание на следующий момент: не следует возобновлять свои льготы по программе "Медикейд" на интернет-сайте "New York State Health Exchange". Если вы сделаете это, Администрация по вопросам социального обеспечения (HRA) может отменить ваши текущие льготы по программе "Медикейд". Если это случится - вы больше не сможете получать услуги через свой текущий план VillageCareMAX.

Уход при диабете

Диабет - это очень распространенное заболевание. Это одна из тех болезней, которые наиболее часто встречаются у участников нашего плана MLTC. В долгосрочном плане это заболевание также может вызывать серьезные проблемы со здоровьем. Диабет может оказывать негативное влияние на сердце, почки, зрение и ноги.

Положительный момент состоит в том, что есть много безопасных способов ухода за диабетом. Вот пример некоторых действий, которые вы можете выполнять для того, чтобы держать свой диабет под контролем:

- Регулярная физическая активность: выберите такой вид активности, который вам нравится, и занимайтесь им каждый день. Если вы не занимались такой активностью довольно долго – обсудите этот вопрос со своим врачом перед тем, как начинать заниматься ею.
- Изменение образа жизни: наличие лишнего веса может приводить к дополнительным проблемам в том случае, если у вас диабет. Похудение с помощью диеты и физических упражнений может оказать большое положительное влияние.
- Если вы курите - очень важно, чтобы вы бросили. Это позволит вам снизить риск возникновения диабета второго типа. Обсудите со своим врачом то, какие действия вы можете предпринять для того, чтобы бросить курить.
- Не пропускайте приемы к своему врачу и лабораторные анализы.
- Один раз в год проходите проверку зрения (с расширением зрачков).
- Один раз в 6 месяцев проходите проверку на уровень гемоглобина A1C. Многим лицам с диабетом также необходимо на дому регулярно контролировать уровень своей глюкозы в крови. Обсудите со своим врачом вопросы, касающиеся ухода при диабете.
- Принимайте лекарства в соответствии с предписаниями врача.



Обращайтесь к своему врачу, если у вас возникли какие-либо вопросы, касающиеся диабета или плана своего лечения

Услуги по транспортировке

Пациентам не всегда бывает легко добраться к своему врачу. План VillageCareMAX сотрудничает с компанией "National MedTrans" (NMT) для того, чтобы доставлять вас на прием к своему врачу. Эта льгота предоставляется вам бесплатно. Как организовать транспортировку:

- Позвоните в компанию NMT по телефону: 1-877-916-7999. Позвоните по крайней мере за 48 часов до назначенного приема.
- Звонить непосредственно в транспортную компанию не следует.
- Позаботьтесь о том, чтобы у вас было достаточно времени. Попросите, чтобы компания NMT забрала вас за 1 час до назначенного приема у врача.
- Если с вами будет ехать ваш помощник или член семьи - сообщите об этом в компанию NMT.
- Захватите с собой адрес своего врача, карточку страхования и идентификационную карточку "Медикейд", выданную штатом.
- Возьмите с собой легкую закуску и верхнюю одежду.

Если вы оказались не довольны предоставленной услугой - сообщите об этом в компанию NMT. Они рассмотрят возникшие у вас проблемы. Если у вас возникли какие-либо вопросы, или вы хотите обсудить возникшие проблемы, вы также можете позвонить в Отдел обслуживания плана VillageCareMAX по телефону 1-800-469-6292. Мы работаем с понедельника по пятницу, с 08:30 до 18:00. Мы всегда готовы вам помочь.

VILLAGE CARE MAX

ЖИВИТЕ ТАК, КАК ВАМ ПРАВИТСЯ

**Наш основной приоритет –
члены нашего плана.**

План VillageCareMAX - это проект по предоставлению управляемой долгосрочной медицинской помощи (MLTC) в рамках программы "Медикейд". Он был создан организацией VillageCare, которая предоставляет медицинские услуги уже более 35 лет.

**Для получения дополнительной информации:
800-469-6292 Пользователи ТТУ: 711**

Без выходных, с 8:00 до 20:00

www.villagecaremax.org



f /villagecareny

t @villagecare