

HEALTH FOCUS

VILLAGE CARE MAX

Информационный бюллетень
участника плана – лето 2016

Что такое болезнь сердца?

Закупорка в артериях может привести к болезни сердца. Это, в свою очередь, может привести к инфаркту. Есть два способа лечения или контроля протекания болезни сердца: изменить свой образ жизни и принимать правильные лекарства. Ознакомьтесь с факторами риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и работайте над теми, которые вы можете изменить:

Основные факторы риска, которые вы **МОЖЕТЕ** изменить:

- **Курение.** Если вы курите, то бросьте курить! Вам могут помочь в этом. Позвоните по номеру горячей линии по борьбе с курением в штате Нью-Йорк 1-866-697-8487. Риск сердечного приступа у курильщиков в два раза выше, чем у людей, которые никогда не курили.
- **Высокий уровень холестерина.** Риск сердечно-сосудистых заболеваний увеличивается при повышении уровня холестерина в крови. Уровень холестерина может зависеть от возраста, пола, наследственности и питания. Поговорите с вашим врачом об улучшении показателей уровня холестерина.
- **Высокое кровяное давление.** Высокое кровяное давление заставляет сердце работать слишком изнурительно. Высокое давление увеличивает риск развития инсульта, инфаркта и почечной недостаточности.
- **Отсутствие физической активности.** Регулярная физическая активность помогает положить конец болезни сердца. Даже такая физическая нагрузка, как ходьба, является очень полезной, если вы можете заниматься ею регулярно.
- **Ожирение и избыточный вес.** Наличие слишком высокого уровня жира в организме (в основном вокруг талии) может привести к развитию болезни сердца и инсульта, даже при отсутствии других факторов риска.
- **Диабет.** Диабет повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний и инсульта, даже если ваш уровень сахара в крови находится под контролем.

VillageCareMAX может помочь вам продлить льготы по Медикейд

Каждый год, люди, которые присоединились к плану медицинского обслуживания, такие как Плана управляемой долгосрочной медицинской помощи (MLTC) или FIDA, должны обновлять свои льготы на получение программы Медикейд. VillageCareMAX может в этом вам помочь. Мы работаем с компанией под названием FHSConsultants. Они могут помочь вам обновить ваши льготы по Медикейд. Позвоните FHS Consultants по телефону 1-718-951-2200, с понедельника по пятницу с 9:00 утра до 5:00 вечера. **Обратите внимание:** Не обновляйте свои льготы по Медикейд в Интернете на веб-сайте New York State Health Exchange. Если вы это сделаете, ваши текущие льготы по программе Медикейд могут быть закрыты Управлением трудовыми ресурсами (HRA). Если это произойдет, вы больше не будете получать услуги по вашему текущему плану VillageCareMAX.

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

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.

Факты о ВИЧ/СПИДЕ

ВИЧ – это вирус. Этот вирус вызывает СПИД. Вирус атакует клетки иммунной системы нашего организма. Иммунная система нашего организма имеет важное значение, потому что она борется с болезнями и инфекциями. Без надлежащего лечения ВИЧ-инфекция может перейти в СПИД. ВИЧ инфекция неизлечима, но она управляема. Если вам поставили диагноз с ВИЧ, назначьте встречу со специалистом по ВИЧ или врачом-инфекционистом. Ваш врач поможет вам управлять ВИЧ. Врач будет работать с вами, чтобы разработать план лечения.

Как передается ВИЧ/СПИД?

- ВИЧ-инфекция в основном распространяется через незащищенный половой контакт с ВИЧ-инфицированным человеком. Презервативы хорошо подходят для профилактики ВИЧ. Для того, чтобы оставаться в безопасности, используйте их каждый раз, когда вы занимаетесь сексом.
- ВИЧ-инфекция также может передаваться через контакт с ВИЧ-инфицированной кровью. Это может передаваться через совместное использование игл, пирсинг, татуировки и иглы для наркотиков.
- Беременные женщины с ВИЧ могут передать вирус ребенку во время беременности, родов или при грудном вскармливании.

Какие симптомы СПИДА?

Люди, инфицированные вирусом ВИЧ, могут иметь симптомы гриппа. Эти симптомы развиваются в течение месяца или двух после получения инфекции. Позвоните своему врачу, если вы думаете, что у вас был контакт с ВИЧ. Очень важно пройти тестирование на ВИЧ/СПИД на ранней стадии. Это может помочь остановить превращение ВИЧ в СПИД. Обратите внимание, что по закону, результаты тестирования на ВИЧ и другая соответствующая информация является конфиденциальной. Если вы лечитесь неправильно, потому что у вас есть ВИЧ, вы можете получить помощь. **Обратитесь в информационную линию по вопросам ВИЧ/СПИДа для жителей штата Нью-Йорк по телефону 1-800-541-AIDS. Пользователи ТТУ: 1-800-369-2437. Для получения дополнительной информации о ВИЧ/СПИДе позвоните по телефону 1-800-TALK-NIV.**

Профилактические услуги: зрение и проверка слуха

Один из лучших способов оставаться здоровым – это быть в курсе проблем со здоровьем, прежде чем они станут серьезными. Независимо от вашего возраста или состояния здоровья, ежегодная проверка зрения и слуха очень важны.

Для многих людей потеря зрения мешает качеству их жизни и способности функционировать. Потеря зрения связана с диабетом, инсультом и снижением психической функции. Проверка зрения может помочь выявить ранние признаки заболевания. Обратитесь к своему врачу, если вы заметили какие-либо изменения в качестве вашего зрения.

Потеря слуха может развиваться у пожилых людей. Это может усложнить общение с членами вашей семьи или с друзьями. Вы можете расстроиться, когда вы не можете понять, что говорят вокруг вас. Проверка слуха может помочь обнаружить проблемы со слухом. Поговорите с врачом, если у вас есть какие-либо проблемы со слухом. И даже если вы чувствуете себя хорошо, каждый должен проверять слуха по крайней мере раз в два года. Изменения слуха могут быть незначительными на первый взгляд, и вы можете даже не заметить эти изменения.

Диабет и курение - повод бросить

Отказ от курения – это самое лучшее, что вы можете сделать. Для людей, страдающих диабетом, это еще более важно. Курение может повысить уровень сахара в крови. Если у вас диабет, курение может усложнить контроль этой болезни. Это увеличивает ваши шансы на повреждение нерва, заболевания почек и возникновения сердечно-сосудистых проблем.



Если вы пытались бросить курить, но не смогли, не сдавайтесь!

Вот несколько советов, которые могут помочь вам:

- Установите дату, когда вы бросите курить.
- Расскажите вашей семье и друзьям о том, что вы планируете бросить курить. Они могут предложить вам поддержку и помощь.
- Попросите членов семьи и друзей, которые курят, не курить при вас.

Бонусная программа по профилактике для участников

Когда вы совершаете правильный для себя выбор, то приятно получить за это бонус.

VillageCareMAX предлагает бонусную программу по профилактике для членов Плана управляемой долгосрочной медицинской помощи (MLTC). Получить бонус - легко! Вам просто нужно обратиться к вашему врачу за одной или несколькими из этих услуг. Когда вы это сделаете, вы получите один бонус за каждую услугу.

- Ежегодный лечебно-оздоровительный или медицинский осмотр (один раз в год) - бонус \$ 30
- Прививка от гриппа – один раз в год - бонус \$15
- Прививка от пневмонии – один раз в жизни - бонус \$15
- Осмотр полости рта – один раз в год - бонус \$15
- Проверка зрения – один раз в год - бонус \$15
- Проверка слуха – один раз в два года - бонус \$15
- Маммография (женщины-участники плана в возрасте от 50 до 74) – один раз в два года - бонус \$ 15



Мы вышлем Ваш бонус в виде подарочной карты. С помощью этой подарочной карты вы сможете купить продукты, которые поддерживают здоровый образ жизни. Если у вас есть какие-либо вопросы или нужна форма для подачи заявления на бонус, просьба звонить по телефону **Отдела обслуживания участников плана 1-800-469-6292**. Мы работаем с понедельника по пятницу, с 8:00 утра до 6:00 вечера.

Транспортные услуги

VillageCareMAX сотрудничает с компанией NationalMedTrans (NMT), чтобы доставить вас на визит к вашему врачу. Эта транспортная услуга предоставляется бесплатно. Позвоните в NMT по телефону 1-877-916-7999, чтобы организовать вашу перевозку. Пожалуйста, позвоните по крайней мере за 48 часов до вашего визита. Не забудьте взять с собой копию адреса врача, вашей страховой карты и номер Медикейд.

VILLAGECAREMAX

ЖИВИТЕ ТАК, КАК ВАМ ПРАВИТСЯ

Наши участники – наш приоритет №1.

VillageCareMAX – это план управляемой долгосрочной медицинской помощи (MLTC), созданный компанией VillageCare, доверенным поставщиком медицинских услуг с опытом более 35 лет.

Для дополнительной информации

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

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

www.villagecaremax.org



f [villagecareny](#)
t [@villagecare](#)