

HEALTH FOCUS

VILLAGE CARE MAX

villagecaremax.org

Физические упражнения полезны для людей любого возраста

Регулярные занятия физическими упражнениями приносят много пользы. Они полезны даже тем людям, у которых есть проблемы с болью в суставах или в спине. Или если вы страдаете артритом. Они также полезны тем людям, которые восстанавливаются после травм. Или тем людям, которые восстанавливаются после операции.

Физические упражнения могут оказывать помощь людям любого возраста. Это потому, что они помогают:

- Снижать кровяное давление
- Сокращать опасность падений
- Делать вас более гибким
- Повышать тонус мышц
- Создавать более крепкие кости

- Легче спать
- Снижать напряженность и стресс
- Сокращать боль в суставах и мышцах

Никогда не поздно начинать заниматься упражнениями.

Начинать заниматься физическими упражнениями нужно осторожно.

Поговорите со своим врачом или другим медицинским специалистом. Он может помочь вам выбрать такие упражнения, которые более всего подходят для вас.



В ЭТОМ ВЫПУСКЕ:

Предварительные распоряжения: Назначение какого-либо лица, которое будет принимать решения по медицинским вопросам.....2

Новая карточка "Медикаер" уже направлена вам.....3

У вас грустное настроение или это депрессия?4

Снимите стресс от проблем, связанных с мочевым пузырем.....5

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАШЕМУ КОНСУЛЬТАТИВНОМУ КОМИТЕТУ УЧАСТНИКОВ ПЛАНА

Возможно у вас есть идеи о том, как мы могли бы улучшить работу плана медицинского страхования VillageCareMAX?

Возможно вы (или ваш попечитель) хотели бы поделиться своими мыслями о том, как мы можем улучшить свой уровень обслуживания?

Подключитесь к работе нашего Консультативного комитета участников плана Собрания проводятся один раз в три месяца. Мы обеспечим вас транспортом на собрания.

Вас это заинтересовало?
Позвоните нам сегодня по телефону:

1-800-469-6292

(TTY 711). Наши часы работы:
с 08:00 до 20:00, без выходных.
Звонок бесплатный.

VILLAGECAREMAX

Посетите нас по адресу:



Модели используются только для демонстрации. Разработчик: StayWell. Все права защищены. (SP18)



Предварительные распоряжения:

Назначение какого-либо лица для того, чтобы оно принимало решения по медицинским вопросам вместо вас

ВЫ МОЖЕТЕ ЗАБОЛЕТЬ И УТРАТИТЬ СПОСОБНОСТЬ принимать решения по медицинским вопросам. "Закон о доверенном лице по медицинским вопросам" штата Нью-Йорк позволяет вам назначать какое-либо лицо для того, чтобы оно принимало вместо вас соответствующие решения. Это должен быть такой человек, которому вы доверяете. Это может быть семейный врач или близкий друг. Такое лицо будет следить за тем, чтобы поставщики медицинских услуг выполняли ваши пожелания.

Выбор лица, которое будет вместо вас исполнять ваши пожелания, это очень важный вопрос. Каждый взрослый человек должен принять такое решение, независимо от того, какой у него возраст или состояние здоровья. Назначенное вами лицо будет следить за тем, чтобы вы получали такое лечение, которое вы хотели бы получать.

Ваше доверенное лицо по медицинским вопросам будет следить за тем, как применять ваши распоряжения, по мере изменения вашего состояния. Вы можете позволить такому лицу принимать все решения по медицинским вопросам. Или только определенные из них. Больницы, врачи и другие медицинские организации обязаны выполнять его распоряжения так, как будто это были ваши собственные распоряжения.

Вам нужно заполнить "Форму доверенного лица по медицинским вопросам", чтобы указать в ней свои пожелания. В ней также можно указать то, желаете ли вы пожертвовать свои органы или ткани. Эти формы имеются в наличии на разных языках.

Социальный работник плана VillageCareMAX сможет помочь вам ответить на ваши вопросы. Просим вас обращаться по телефону в наш Отдел обслуживания участников плана по телефону **1-800-469-6292 (TTY 711)**, круглосуточно. Звонок бесплатный.

Знаете ли вы о том, что вы можете обратиться по телефону в нашу линию для общения с консультирующими медсестрами?

Где найти медсестру, когда она нужна? Просто нужно позвонить по телефону!

ПЛАН VILLAGECAREMAX ПРЕДЛАГАЕТ ВАМ ТЕЛЕФОННУЮ ЛИНИЮ ДЛЯ КОНСУЛЬТАЦИЙ С МЕДСЕСТРАМИ.

Вы можете воспользоваться этим вариантом в вечерние часы и в выходные дни, когда ваш менеджер по обслуживанию возможно не сможет непосредственно пообщаться с вами. Позвонив нам по телефону вы в любой момент времени сможете связаться с медсестрой. Медсестра сможет ответить на любые ваши вопросы, касающиеся своего здоровья.

Звоните в прямую линию для связи с консультирующими медсестрами по нижеуказанным вопросам:

- Любые вопросы, касающиеся вашего здоровья
- Изменения в состоянии вашего здоровья
- Возникающие у вас симптомы

Медсестра сможет дать вам указания в том случае, если вам понадобится срочная или неотложная помощь. Она также сможет помочь вам получить необходимые услуги.



ПРИМЕЧАНИЕ: Если вы столкнулись с неотложной ситуацией и вам необходима срочная помощь - звоните по телефону: 911.



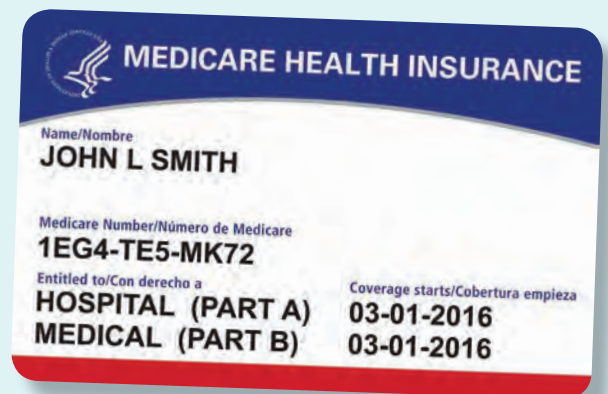
Как связаться с линией для общения с консультирующими медсестрами:

Если наш офис закрыт - вы можете позвонить в линию для общения с консультирующими медсестрами. Для подключения к ним обращайтесь в наш Отдел по обслуживанию участников плана по телефону: **1-800-469-6292 (TTY 711)** (круглосуточно). Звонок бесплатный.

Новая карточка "Медикаер" уже направлена вам

Вы получите новую карточку "Медикаер" к апрелю 2019 г. Вот что вам следует знать:

- Ваша новая карточка имеет свой уникальный номер участника программы "Медикаер". В ней не используется ваш номер социального страхования. Это помогает сохранять в тайне вашу личную информацию.
- Ваша страховка и льготы остаются неизменными.
- Вам не нужно ничего делать для того, чтобы получить свою новую карточку. Однако убедитесь в том, что вы указали свой текущий почтовый адрес.
- Для исправления своего адреса свяжитесь с Администрацией по социальному обеспечению на сайте: **ssa.gov/myaccount**. Или позвоните по телефону: **1-800-772-1213**. Пользователи систем ТТУ могут звонить по телефону **1-800-325-0778**.
- Вместе с вашей новой карточкой вам предоставят дополнительную информацию из программы "Медикаер".



У вас грустное настроение или это депрессия? Депрессия?

Каждый человек время от времени ощущает чувство грусти или уныния. Если такие чувства очень сильны или не исчезают - можно поднимать вопрос о том, не возникла ли у вас или у вашего любимого человека депрессия.

ЭТО ВОПРОС ЗАДАВАТЬ НЕОБХОДИМО.

Депрессия это серьезное медицинское заболевание. Однако лечение может помочь вам почувствовать себя лучше.

Периодическое чувство уныния или печали это нормальное явление. Особенно в том случае, если вы столкнулись со сложной ситуацией или у вас произошло серьезное событие, такое как:

- Серьезное заболевание
- Выход на пенсию
- Расторжение брака или разорвались близкие узы
- Смерть любимого человека

К признакам депрессии относятся:

- Чувство безнадежности или пессимизма
- Чувство беспомощности или низкая самооценка
- Утрата интереса к деятельности, которой вы когда-то наслаждались
- Отсутствие энергии
- Трудности с концентрацией внимания
- Трудности со сном или пробуждением
- Изменение аппетита и/или веса



- Неугомонность или раздражительность
 - Мысли о смерти или самоубийстве
- Время имеет важное значение. Подавленное настроение может длиться несколько дней или даже неделю или две. Оно может прийти и уйти, исчезая время от времени так, что вы будете чувствовать себя лучше и сможете некоторое время наслаждаться жизнью. Скорее всего это не депрессия.

Депрессия длится в течение многих недель, месяцев или даже дольше. Вы не можете просто "избавиться от нее". Одно исключение: Скорбь от утраты близкого вам человека может длиться долгое время, не являясь депрессией.

Депрессия может влиять на различных людей по-разному. Поэтому если вы подозреваете, что что-то не так - поговорите со своим врачом. Помните о том, что депрессия это заболевание и его можно лечить.



СООБЩИТЕ НАМ О ТОМ, ЧТО ВЫ ДУМАЕТЕ!

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. Обращайтесь к нам в любое время.

Адрес нашей электронной почты: TellUs@villagecare.org.

Мы будем рады получить от вас ответ. Если вам понадобится немедленная помощь - просим вас обращаться по телефону в Отдел обслуживания участников плана по телефону: **1-800-469-6292** (TTY: 711 Мы работаем с 08:00 до 20:00, без выходных).

Избавьтесь от стресса, связанного с проблемами мочевого пузыря, и возвратите себе назад свою жизнь

ВОЗМОЖНО ВЫ СЧИТАЕТЕ, ЧТО ПРОТЕКАНИЕ МОЧИ ЭТО СТЫДНОЕ ЯВЛЕНИЕ или это просто составная часть процесса старения. Но его почти всегда можно лечить.

Обычно мышцы вашего мочевого пузыря работают для того, чтобы помочь вам мочиться. Однако небольшие изменения в этом процессе приводят к тому, что моча просачивается тогда, когда вы не собирались испускать ее. Причины такие проблем включают в себя следующие:

- Инфекционные заболевания
- Определенные лекарства
- Повреждение нервов
- Проблемы со здоровьем, которые мешают вам вовремя добраться до туалета
- Блокировка уретры, вызванная мочевыми камнями, опухолью или увеличением простаты у мужчин

Вспомните то, что происходило за последние шесть месяцев. Если у вас была утечка мочи, но не говорили об этом со своим врачом - запишитесь на прием к нему. Врач будет задавать вам вопросы, проведет

обследование вас и, возможно, назначит какие-либо лабораторные анализы, чтобы найти причину ваших проблем.

Лечение зависит от причины. Облегчение может наступить от таких простых изменений, как смена лекарства или сокращение потребления кофеина. Другие варианты включают в себя:

- Физические упражнения, направленные на укрепление мышц вокруг мочевого пузыря
- Снижение веса
- Тренировка мочевого пузыря, например - рассчитанные по времени перерывы для посещения туалета
- Приборы, которые используют электрические или магнитные силы для стимулирования нервов
- Лекарства
- Хирургия, в тяжелых случаях

Если такая ситуация создает для вас проблемы - обращайтесь за медицинской помощью прямо сегодня. Вы сделаете нужные шаги для того, чтобы обрести уверенность в себе, контроль и счастье.

ПОМОГИТЕ НАМ ОКАЗАТЬ ВАМ ПОМОЩЬ, ЧТОБЫ ВАМ БЫЛО ПРЕДОСТАВЛЕНО САМОЕ ЛУЧШЕЕ ЛЕЧЕНИЕ

В штате Нью-Йорк была создана система, которая помогает вам получать самое качественное медицинское обслуживание. Нам нужна ваша помощь, чтобы вы смогли воспользоваться ею.

Эта система позволяет поставщикам медицинских услуг обмениваться информацией о вашем лечении. Она сообщает нам о том, что вы попали в отделение неотложной помощи или в больницу. Эта информация помогает нам обеспечивать координацию вашего лечения на стационаре с тем лечением, которое вы получаете после возвращения домой.

Для обеспечения этой услуги план VillageCareMAX сотрудничает с компанией Healthix. Мы послали вам форму Healthix, чтобы вы заполнили ее и отправили нам обратно. Она позволит нам получать доступ к вашей медицинской документации, чтобы лучше удовлетворять ваши потребности.

Предоставление нам разрешения на получение этой информации дает вам многие преимущества:

- Улучшение качества лечения
- Сокращение риска возникновения негативных реакций на лекарственные препараты
- Сокращение повторных анализов и лабораторных исследований
- Более быстрое лечение при возникновении чрезвычайных ситуаций
- Лучшее общение между врачами и другими попечителями

Если ли у вас вопросы или возможно вам нужна помощь при заполнении этой формы?

Пожалуйста, связывайтесь с нашим Отделом по обслуживанию участников плана, с 08:00 до 20:00, с понедельника по пятницу, по телефону: **1-800-469-6292 (TTY 711)**. Звонок бесплатный.



ОЗНАКОМЬТЕСЬ С НАШЕЙ ПРОГРАММОЙ услуг, которая управляется самим потребителем

В нашей Программе услуг по индивидуальной помощи, которые управляются потребителем (CDPAR):

- Вы можете выбирать, нанимать, контролировать и увольнять своего персонального помощника.
- Вы можете управлять своим лечением.
- Вы можете составлять график о том, когда вам будут предоставлять персонального помощника. Эти действия будут планироваться в соответствии с вашим планом лечения.
- Вы будете осуществлять надзор за предоставляемым лечением.

Напоминание о мошенничествах и злоупотреблениях в программе "Медикейд":

- Пожалуйста, не забывайте о законах и постановлениях, действующих в штате Нью-Йорк.
- Для предотвращения мошенничества всегда нужно знать то лицо, которого вы нанимаете в качестве своего персонального попечителя.



Хотите ли вы больше узнать о нашей программе CDPAR или у вас возникли вопросы, касающиеся этих услуг?

Просим вас обращаться в наш Отдел обслуживания участников плана по телефону **1-800-469-6292** (TTY **711**). Попросите чтобы вас связали с менеджером по обслуживанию.

**Есть план,
которому
доверяют.**

**Мы никогда не теряем веру
в него - поэтому он также не
теряет веру в нас.**

**Узнайте что можно
сделать в том случае,
когда пациенту
уделяется личное
внимание.**

