



ХОРОШИЙ ПЛАН — КЛЮЧ К ХОРОШЕЙ ЖИЗНИ

Health TALK

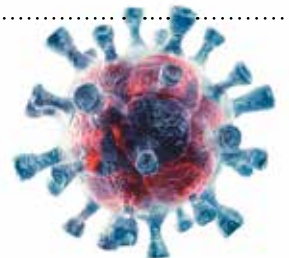


Смотрите и учитесь

Посетите сайт myuhc.com/CommunityPlan для получения основной информации о вашей программе медицинского страхования. Данные видеоролики помогут вам понять, как получить максимум от вашего плана страхования. Они предназначены как для новых, так и для опытных участников.



Не болейте гриппом



Пройдите вакцинацию в ближайшее время.

Приближается эпидемический сезон заболеваемости гриппом. Данное заболевание очень легко передаётся от одного человека к другому. Оно может стать причиной плохого самочувствия и вынужденного отсутствия на работе или в школе в течение нескольких дней. Грипп может быть крайне (и даже смертельно) опасен.

Самым эффективным способом профилактики заболевания является вакцинация. Она проводится каждую осень и рекомендуется для всех, кроме детей младше 6 месяцев. Соблюдение следующих правил также может помочь вам избежать заражения:

- как можно чаще мойте руки с мылом или используйте дезинфицирующее средство на спиртовой основе;
- не трогайте грязными руками глаза, нос или рот;
- полноценно питайтесь, делайте зарядку, пейте больше жидкости и старайтесь высыпаться.

Ваша лучшая вакцина. Вакцина от гриппа предоставляется бесплатно. Лучшее место, где можно пройти вакцинацию – кабинет вашего лечащего врача. Также вы можете пройти её в любой клинике, которая работает с вашей программой страхования. Зайдите на страницу myuhc.com/CommunityPlan или воспользуйтесь мобильным приложением **Health4Me**, чтобы найти места, где можно получить вакцину, рядом с вами.

Вы можете бросить курить.

Присоединяйтесь к участникам Дня борьбы с курением.

Табакокурение является наиболее значительной предотвратимой причиной развития заболеваний и преждевременной смерти. В США курят около 42 миллионов человек. Вы один из них?

Бросить курить совсем не просто. Курение вызывает как физическую, так и психологическую зависимость. Помочь вам может медицина и поддержка окружающих. Выберите подходящую дату и составьте план. День борьбы с курением – отличный повод отказаться от сигарет хотя бы на один день. В этом году День борьбы с курением будет проводиться 17 ноября.



Вы сможете это сделать!

Поговорите с вашим лечащим врачом об отказе от курения. Вы также можете позвонить на «горячую линию» борьбы с курением по бесплатному телефону **1-866-QUIT-4-LIFE (1-866-784-8454)**, и вам будет оказана бесплатная помощь. Вы получите бесплатные никотиноподобные препараты или лекарственные средства, подходящие именно вам. Посетите сайт **quitnow.net**, чтобы узнать о других возможностях.

Вы должны быть осведомлены о рисках

Рак молочной железы – вторая по распространённости форма рака у женщин. Существует множество факторов риска развития рака молочной железы. Большинство из них являются неконтролируемыми, например, отягощенный семейный анамнез. Однако некоторые из них напрямую связаны с вашим образом жизни. Вы можете снизить риск развития заболевания, поддерживая хорошую физическую форму и регулярно занимаясь спортом. Ограничение употребления алкоголя также может помочь.

Для большинства женщин старше 40 лет важно проходить маммографию каждые два года. Данное радиографическое исследование молочной железы помогает выявить рак на ранней стадии. В большинстве случаев, при своевременном выявлении его удастся успешно вылечить.

Обсудите с вашим лечащим врачом факторы риска развития рака молочной железы. Он может предложить план проведения скрининговых исследований, который подойдёт именно вам. Некоторым женщинам необходимо раньше начать проходить скрининговые исследования или подобрать другие способы диагностики. Другим же показано прохождение маммографии реже одного раза в два года.

Получение результатов

В UnitedHealthcare Community Plan включена Программа улучшения качества обслуживания. Её задачей является обеспечение более качественного обслуживания участников. Каждый год мы отчитываемся о том, насколько хорошо обеспечиваем участников программы необходимыми им услугами.

В прошлом году перед нами стояла цель повысить количество анализов на гликированный гемоглобин, осмотров глазного дна и функциональных почечных тестов для участников, страдающих диабетом. Нами было выявлено увеличение количества таких исследований. В этом году нашей целью является не только увеличение количества проводимых диагностических тестов, но и улучшение получаемых результатов.

Ещё одна цель заключалась в увеличении количества женщин, обращающихся за консультацией через 3-8 недель после рождения ребёнка. Нами было выявлено увеличение количества таких пациенток. В этом году наше внимание сконцентрировано на помощи беременным женщинам в раннем обращении к врачу и ведении их беременности.

В следующем году нам хотелось бы увеличить количество детей, проходящих ежегодные медицинские осмотры.

Также мы проводим ежегодные опросы участников программы. По их результатам мы делаем выводы о том, насколько цели, которые мы ставим, совпадают с их желаниями. Опрос, проведённый в 2016 г., продемонстрировал улучшение общей оценки медицинского обеспечения, предоставляемого нашей компанией. В этом году мы работаем над повышением удовлетворённости участников нашими услугами. В частности, мы будем улучшать предоставляемые нами материалы и информацию. Нашей целью является чёткое представление участников о всех страховых выплатах, которые включены в их программу медицинского страхования.



Узнайте обо всем. Хотите получить дополнительную информацию о Программе улучшения качества обслуживания? Позвоните в отдел обслуживания участников или зайдите на сайт **myuhc.com/CommunityPlan**.



Вы должны знать о своих страховых выплатах.

У вас есть вопросы по поводу страховых выплат, связанных с диагностикой и лечением рака молочной железы? Загляните в «Справочник участника» или позвоните в Отдел обслуживания участников.



Задайте вопрос доктору Хелс И. Хаунду

В: Почему моему ребёнку необходимо введение такого большого количества вакцин?

О: К моменту, когда вашему ребёнку исполнится 2 года, ему проведут более 20 вакцинаций. Данные прививки защищают ребёнка от 14 различных заболеваний. Кажется, что это действительно очень большое количество прививок. Однако, важна каждая вакцина.

Вакцины полностью безопасны, а их эффективность была доказана. Вероятность возникновения поствакцинальных осложнений довольно низка. Результаты различных исследований свидетельствуют о том, что вакцины не могут стать причиной развития у ребёнка аутизма или других заболеваний.

Все вакцины, которые необходимы вашему ребёнку, он получит во время плановых осмотров. Ведите записи о типе вакцин и времени их введения ребёнку. Предоставляйте эту информацию каждому новому врачу, к которому вы обращаетесь.



Когда проходить плановые обследования

Вы должны убедиться, что ребёнок прошёл патронажный осмотр в следующем возрасте:

- 3–5 дней;
- 1 месяца;
- 2 месяцев;
- 4 месяцев;
- 6 месяцев;
- 9 месяцев;
- 12 месяцев;
- 15 месяцев;
- 18 месяцев;
- 24 месяцев.

В будущем ребёнок или подросток должен посещать своего лечащего врача каждый год.



Посетите раздел KidsHealth. Узнайте больше о том, какие вакцины необходимы вашему ребёнку, чтобы он был здоров. Зайдите на сайт UHCommunityPlan.com/WAKids.

Взросление

Подростки могут учиться быть потребителями медицинских услуг. Вовлечение подростков в процесс организации собственного медицинского обеспечения может помочь им стать более независимыми, а также повысить их самооценку. Родители могут научить своих детей таким навыкам, как:

- запись на приём к врачу и стоматологу;
- формулирование вопросов, которые необходимо задать врачу;
- общение с поставщиком медицинских услуг;
- заполнение различных бланков;
- понимание целей назначения различных медикаментов.

Потребности подростков в сфере медицинского обеспечения отличаются от потребностей детей. Ваш ребёнок уже может быть готов перейти от педиатра ко врачу, занимающемуся лечением взрослых людей. Вашей дочери может потребоваться врач для женщин, например, акушер-гинеколог.



Мы можем вам помочь. UnitedHealthcare Community Plan может помочь подростку выбрать поставщика медицинских услуг. Звоните в Отдел обслуживания участников, посетите сайт myuhc.com/CommunityPlan или используйте приложение **Health4Me**.





Полезная информация

Member Services (Центры обслуживания).

Позвонив по этому номеру, можно найти врача, задать вопросы или подать жалобу на любом языке (звонок бесплатный).

1-877-542-8997 (телетайп: 711)

NurseLine (Горячая линия). Чтобы получить консультацию медсестры, позвоните по этому номеру. Работает круглосуточно, без выходных (звонок бесплатный).

1-877-543-3409 (телетайп: 711)

Twitter Pregnant Care (Помощь беременным посредством обмена сообщениями через Твиттер). Получите полезные советы и информацию о том, чего ожидать во время беременности, а также ряд важных напоминаний будущим мамам.

**@UHCpregnantCare
@UHCEmbarazada
bit.ly/uhc-pregnancy**

Our website and app (Наш веб-сайт и мобильное приложение). Найдите медицинское учреждение, сверьтесь со «Справочником участника программы» или вашей карточкой участника программы, где бы вы ни находились.

**myuhc.com/CommunityPlan
Health4Me**

KidsHealth (Здоровье ребенка). Получите достоверную информацию о здравоохранении детей младшего и старшего возраста.

UHCCommunityPlan.com/WAkids

Healthy First Steps (Здоровые первые шаги). Вы можете получить необходимую поддержку во время беременности, а также информацию о воспитании ребенка.

**1-800-599-5985 (телетайп: 711)
UHCBabyBlocks.com**

United Behavioral Health (Объединенная служба психиатрической помощи).

Получите помощь по таким вопросам как депрессия или беспокойство (звонок бесплатный).

1-855-802-7089

Smoking Quitline (Бросайте курить).

Горячая линия для тех, кто бросает курить (звонок бесплатный).

1-866-QUIT-4-LIFE (1-866-784-8454)

March Vision (Уход за зрением). Найдите ближайшую клинику по уходу за зрением.

MarchVisionCare.com



Предпраздничный синдром

Справляемся с депрессией во время веселья

Справиться с депрессией во время праздников бывает нелегко. Все радуются. Однако потери, одиночество, стрессы, финансовые или иные проблемы могут омрачить вам праздник. Очень важно обратить внимание на свои чувства и принять меры для улучшения своего состояния.

1. Не замыкайтесь. Если вы чувствуете себя одиноко, вы можете присоединиться к другим людям или принять участие в каком-нибудь мероприятии. Помощь другим людям может способствовать улучшению вашего настроения.
2. Планируйте свои расходы. Перед походом по магазинам сразу решите, сколько денег вы можете потратить. Не расстраивайтесь по поводу того, что вам приходится ограничивать свои траты.
3. Планируйте всё заранее. Выделите заранее дни для таких занятий, как поход по магазинам, приготовление пищи и путешествия. Учитесь говорить «нет».
4. Устройте перерыв. Уделите немного времени себе. Насладитесь чтением, прослушиванием музыки или прогулкой.
5. Следите за своим здоровьем. Правильно и полноценно питайтесь, высыпайтесь и оставайтесь физически активными.



Нужна помощь? Позвоните по номеру: **1-855-802-7089 (телетайп: 711)** или зайдите на сайт **LiveandWorkWell.com** и введите код доступа UHCWA для поиска соответствующего поставщика медицинских услуг.

Пришло время обновить вашу программу медицинского страхования?

Семейная, детская, взрослая программа и программа медицинского страхования при беременности компании Washington Apple Health обновляется каждый год. Многие обновляют программу именно в это время года. Некоторые опции обновляются автоматически. Об этом вы будете уведомлены электронным письмом.

Остальным участникам необходимо пройти процедуру обновления программы страхования. Если вы получили электронное письмо от Washington Health Benefits Exchange с просьбой это сделать, то вам необходимо позвонить по телефону **1-855-WAFINDER (1-855-923-4633)** – звонок бесплатный. Телетайп: **1-855-627-9604**. Также вы можете обновить свой план страхования на сайте **wahealthplanfinder.org**.



Мы всегда рядом. У нас есть специальная служба поддержки для участников, нуждающихся в помощи. Звоните по телефону **1-866-686-9323 (телетайп: 711)**, если вам понадобится помощь при обновлении программы медицинского страхования.