



ХОРОШИЙ ПЛАН - КЛЮЧ К ХОРОШЕЙ ЖИЗНИ

Health TALK



ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

Сердечно-сосудистые заболевания диагностируются более чем у каждого десятого взрослого. Такие заболевания являются наиболее распространенной причиной смерти в США.



Начните действовать

3 совета для новых участников

Воспользуйтесь всеми преимуществами. Следуйте этим советам, чтобы привести свой план в действие.

1. Носите с собой карточку участника и карту службы Medicaid ProviderOne. Предъявляйте эти карточки при посещении врача, лечебного учреждения или аптеки. Если у вас возникнут вопросы относительно карточек, обратитесь к нам.
2. Посетите своего поставщика первичных медицинских услуг (ПМУ). Не ждите, когда вы заболите. Имя и номер телефона врача указаны на вашей карточке участника.
3. Пройдите проверку состояния здоровья. Это займет менее 15 минут и поможет нам определить те услуги, которые вам необходимы. Мы свяжемся с вами по телефону, или вы можете сами позвонить нам.



Найдите подходящего врача. Если вам нужно найти врача или аптечный пункт, позвоните в службу поддержки клиентов по телефону **1-877-542-8997 (телетайп: 711)** или посетите веб-сайт **MyUHC.com/CommunityPlan**.



Узнайте больше

Вы уже прочли справочник участника программы? Это отличный источник информации. В нём разъясняется как пользоваться программой, а также:

- какими льготами и услугами вы можете пользоваться;
- какими льготами и услугами вы не можете пользоваться (исключения);
- как найти поставщика медицинских услуг в нашей сети;
- как действуют льготы на выписываемые лекарственные препараты;
- что делать, если вам потребуется помощь вдали от дома;
- когда и как можно получить помощь у поставщика медицинских услуг не из нашей сети;
- где, когда и как получить первичную, круглосуточную, психиатрическую, специализированную, стационарную и неотложную медицинскую помощь;
- ваши права и обязанности как участника программы;
- возможности и способы подачи претензий;
- как подать жалобу или оспорить решение о покрытии расходов;
- каким образом план покрывает новые технологии;
- как попросить о предоставлении устного переводчика или получить помощь с письменным переводом с других языков.



Узнайте всё. Вы можете ознакомиться со «Справочником участника» на веб-сайте **UNHCommunityPlan.com** или позвонить в отдел обслуживания по бесплатному номеру **1-877-542-8997 (телетайп: 711)**, чтобы заказать справочник.

Риски, дорогие нашему сердцу

Новые рекомендации по сердечно-сосудистым заболеваниям

Недавно были опубликованы новые рекомендации по профилактике сердечно-сосудистых заболеваний. Они направлены на определение факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний и инсульта. В числе этих факторов – высокое артериальное давление, ожирение, высокий уровень холестерина и образ жизни. Учитывается также возраст, пол, расовая принадлежность и семейный анамнез.

Новые рекомендации поощряют врачей использовать калькулятор риска в Интернете. Это позволяет получить индивидуальную оценку риска. Затем ваш врач поможет при необходимости снизить риск. Для этого может понадобиться изменение образа жизни и/или медикаментозное лечение.

Целевые значения артериального давления и уровня холестерина могут отличаться от привычных. Теперь их рассчитывают индивидуально для вас.



Обратитесь к ПМУ. Обсудите факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний со своим врачом. Подробнее о новых рекомендациях можно узнать на веб-сайте **Heart.org**.

ПРАВИЛЬНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

Мы хотим, чтобы вы получали требуемую помощь в нужное время и в нужном месте. Мы не хотим, чтобы вы получали недостаточное лечение или ненужное лечение. Также мы должны убедиться, что получаемое лечение покрывается вашим планом медицинского страхования. Эти задачи решаются с помощью контроля медицинских услуг, который осуществляется исключительно специалистами в области здравоохранения. Мы не поощряем поставщиков медицинских услуг каким-либо образом ограничивать необходимое лечение или отказывать в его предоставлении.



Есть вопросы? Позвоните в отдел обслуживания по бесплатному номеру **1-877-542-8997 (телетайп: 711)**.



Фактор страха

Тревога и страх — это нормальные чувства. Они помогают нам избежать опасных ситуаций и хорошо справляться с задачами. Как правило, эти ощущения проходят быстро. Однако иногда они не только не проходят, но и усиливаются со временем. Они начинают оказывать влияние на вашу повседневную жизнь.

Такое состояние называется «тревожным расстройством». Оно влияет на жизни миллионов людей. Лечение может помочь вам справиться с ним. Если у вас наблюдаются некоторые из перечисленных ниже симптомов, возможно, пришло время обратиться за помощью:

- чувство паники или страха, возникающее в ситуации, которая почти не представляет опасности;
- учащенное сердцебиение, затрудненное дыхание или боль в груди;
- навязчивые неприятные мысли;
- повторяющиеся действия, которые помогают справиться с неприятными мыслями;
- трудности с концентрацией внимания;
- беспокойный сон или ночные кошмары.



Не поддавайтесь страху. Позвоните в службу психиатрической помощи на бесплатный номер **1-855-802-7089 (телетайп: 711)**. Вас направят к психиатру, участвующему в программе. Если вы получаете психиатрическую помощь, сообщите об этом своему ПМУ. Попросите подписать разрешение на передачу данных другим специалистам.

Узнайте о своих ВОЗМОЖНОСТЯХ

Вы можете избежать отделения скорой помощи.

Если вы больны или получили травму, необходимо как можно скорее обратиться за помощью. Обратившись куда следует, вы сможете быстрее попасть на прием к врачу.

КОГДА СЛЕДУЕТ ОБРАЩАТЬСЯ К ПОСТАВЩИКУ ПЕРВИЧНЫХ МЕДИЦИНСКИХ УСЛУГ (ПМУ)?

В большинстве случаев вам следует в первую очередь обращаться к своему ПМУ. Вполне вероятно, что прием будет назначен на тот же день. Вы можете получить рекомендации по самостоятельному лечению. Врач может позвонить в аптечный пункт и выписать лекарственный препарат. Звонки принимаются даже ночью и в выходные дни.

КОГДА СЛЕДУЕТ ОБРАЩАТЬСЯ В ЦЕНТР НЕОТЛОЖНОЙ ПОМОЩИ?

Если вы не можете попасть на прием к своему врачу, вы можете обратиться в центр неотложной помощи. Такие центры принимают пациентов, которые в состоянии ходить. Здесь лечат различные заболевания или травмы. Кроме того, здесь можно сдать некоторые виды анализов. Многие центры неотложной медицинской помощи открыты ночью и по выходным.

КОГДА СЛЕДУЕТ ОБРАЩАТЬСЯ В ОТДЕЛЕНИЕ СКОРОЙ ПОМОЩИ?

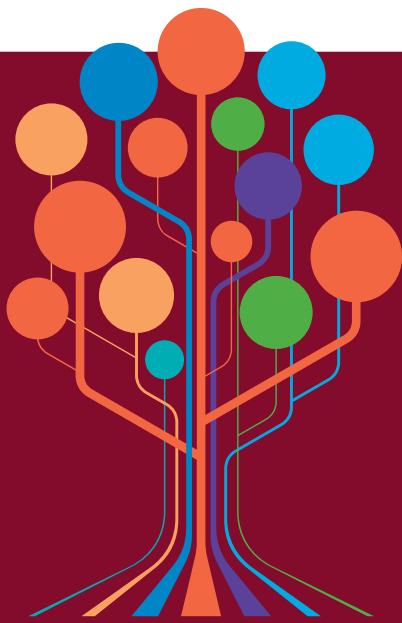
Отделения скорой помощи предназначены только для пациентов, состояние которых угрожает их жизни. Обращайтесь туда только в тех случаях, когда болезнь или травма требует экстренного лечения и в случае промедления может привести к смерти или инвалидности. При возникновении незначительной травмы или заболевания, возможно, ждать приема вам придется долго.



Алло, медсестра!

Компания UnitedHealthcare имеет консультационную службу, работающую круглосуточно и без выходных. Вы

можете поговорить с консультантом в любое время. Вам подскажут, как справиться с медицинской проблемой. Консультант поможет вам определить, куда лучше обратиться за лечением. Звоните в консультационную службу в любое время по телефону **1-877-543-3409 (телетайп: 711)**.



Полезная информация

Member Services (Центры обслуживания).

Позвонив по этому номеру, вы можете 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.

1-877-543-3409 (телетайп: 711) (работает круглосуточно, без выходных)

Объединенная служба психиатрической помощи. Получите психиатрическую или наркологическую помощь.

1-855-802-7089 (телетайп: 711)

Healthy First Steps (Здоровые первые шаги).

Вы можете получить необходимую поддержку во время беременности, а также информацию о воспитании ребенка (звонок бесплатный).

1-800-599-5985 (телетайп: 711)

Наши веб-сайты. Заходите на страницу нашего поставщика медицинских услуг.

MyUHC.com/CommunityPlan

Ознакомьтесь со «Справочником участника» программы.

UHCCommunityPlan.com

Горячая линия помощи при домашнем насилии. Обратитесь за бесплатной конфиденциальной помощью при насилии в семье (звонок бесплатный).

1-800-799-7233

(телетайп: 1-800-787-3224)

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

1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)



ВЫ БЕРЕМЕННЫ?

Следите за нами в службе Twitter: **@UHC PregnantCare**. Здесь вы получите полезные советы, информацию о том, чего ожидать, и важные напоминания о беременности. Мы здесь, чтобы облегчить вам заботу о себе и о вашем ребенке. Посетите сайт **bit.ly/uhc-pregnancy**.

Спросите у доктора Хелс И. Хаунда

Вопрос. Какой объем физической нагрузки необходим детям?

Ответ. Кампания «Давайте двигаться» предлагает детям играть в подвижные игры 60 минут в день. Между играми дети могут устраивать перерывы. Кампанию «Давайте двигаться» создала супруга президента США Мишель Обама. Цель кампании — снизить уровень ожирения у детей.

- Активный образ жизни помогает поддерживать здоровый вес и дает другие преимущества. Организаторы кампании утверждают, что активные дети:
- чувствуют себя лучше и менее подвержены стрессам;
 - лучше учатся в школе;
 - имеют здоровые кости, мышцы и суставы;
 - лучше спят ночью.



Узнайте больше. Посетите сайт **LetsMove.gov**, чтобы получить рекомендации по здоровому питанию и физической нагрузке для всей семьи.