



ХОРОШИЙ ПЛАН — КЛЮЧ К ХОРОШЕЙ ЖИЗНИ

# Health TALK



## Май – месяц психического здоровья

Каждый человек достоин здоровой психической жизни. Если вы страдаете от незначительного душевного расстройства, ухудшающего качество вашей жизни, либо от серьезного психического заболевания, вы всегда можете рассчитывать на помощь. Такие распространенные проблемы как депрессия, тревожность, маниакально-депрессивные состояния и нарушение режима питания поддаются лечению.

## Разоблачаем мифы

Психическое здоровье: факты, которые необходимо знать

**Миф:** Проблемы психического здоровья ко мне никак не относятся.  
**Факт:** Каждый четвертый человек в течение года испытывает ту или иную проблему, связанную с психическим здоровьем. Любой может столкнуться с такими проблемами.

**Миф:** Человеку с психическим расстройством не на что надеяться.  
**Факт:** Сейчас существует множество способов лечения и социальной поддержки, больше чем когда бы то ни было. Люди с психическими расстройствами ведут активную, полноценную жизнь. Самочувствие большинства из них улучшается, и многие выздоравливают полностью.

**Миф:** Дети не страдают психическими расстройствами.  
**Факт:** Каждый десятый ребенок в возрасте от 1 до 15 лет страдает психическим расстройством.



**Вам нужна помощь?** Мы можем помочь найти медицинское учреждение в вашем районе, занимающееся лечением психических расстройств. Мы также можем

предложить необходимую поддержку и средства для облегчения вашего состояния. Позвоните по телефону **1-877-542-8997, тегтайп 711**. Или зайдите на [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan).

# Передовые методики

Доступны клинические рекомендации



В рамках программы UnitedHealthcare Community (UnitedHealthcare Community Plan) разработаны практические рекомендации, облегчающие медицинским специалистам принятие решений о медицинских назначениях. Эти рекомендации основаны на информации из источников, признанных на общегосударственном уровне. Указанные рекомендации относятся к таким заболеваниям и состояниям, как:

- Астма
- Синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ)
- Маниакально-депрессивный синдром (биполярное аффективное расстройство)
- Хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ)
- Депрессия
- Диабет
- Болезни сердца
- Сердечная недостаточность
- Высокое кровяное давление
- Ожирение
- Дорожной уход
- Профилактика детской заболеваемости
- Трансплантаты
- Расстройства, вызванные употреблением психоактивных веществ



**Узнайте больше.** Обратитесь в Центр обслуживания участников по номеру: **1-877-542-8997, телетайп: 711** для получения экземпляра руководства. Наши практические рекомендации также размещены на сайте **UHCCommunityPlan.com**.

## Задайте вопрос доктору Хелс И. Хаунду (Dr. Health E. Hound)

### В: Зачем проверять моего ребенка на наличие свинца в организме?

**О:** Свинец часто попадает в водопроводную систему или в краску, которой окрашены старые дома. По этой причине дети могут вдохнуть или проглотить его. Большое количество свинца в организме ребенка приводит к отравлению. Отравление свинцом может негативно воздействовать на кровь, кости и мозг ребенка. Оно может замедлить процесс роста или привести к проблемам развития.

У многих детей, страдающих свинцовым отравлением, не выявляется никаких симптомов. Именно поэтому необходимо сдавать анализы. Специалисты рекомендуют проверять детей в возрасте 1 и 2-х лет. Для проведения анализа достаточно нескольких капель крови. Если анализ выявит наличие свинца, необходимо провести лечение. Устранение источников свинца может предотвратить ухудшение состояния при таком отравлении.



**Получите более подробную информацию.** Читайте об отравлении свинцом и о других вопросах, связанных с детским здоровьем, на сайте **UHCCommunityPlan.com/WAkids**.

## Надлежащая забота

Как и все программы такого рода, программа UnitedHealthcare Community предусматривает контроль и оптимизацию медицинского обслуживания (сокращенно – UM, от английского “utilization management”). Это позволяет нам удостовериться в том, что все участники получают необходимые медицинские услуги в нужное время и в нужном месте.

Врач рассматривает запросы, когда медицинский уход может не соответствовать рекомендациям. Решения принимаются исходя как из соображений медицинских показаний и услуг, так и из вашего медицинского страхового покрытия. Мы не производим выплаты врачам или сотрудникам за отказ в предоставлении услуг. Мы не предлагаем финансового вознаграждения за предоставление меньшего количества медицинских услуг.

Участники программы и врачи имеют право оспорить решения об отказе в предоставлении услуг. Порядок подачи апелляции указывается в уведомлении об отказе.




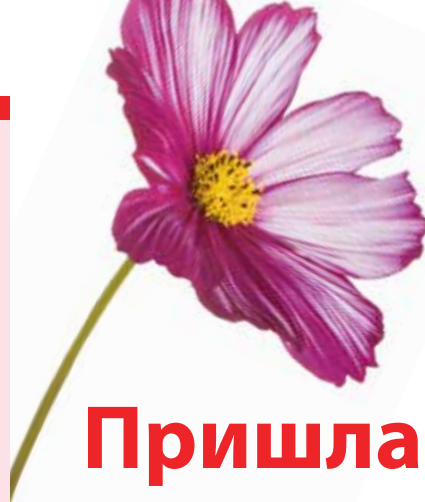
**Вопросы?** Просто позвоните по телефону: **1-877-542-8997, телетайп 711**, звонок бесплатный.

## По инструкции

Вы уже ознакомились со «Справочником участника»? Это отличный источник информации. Он расскажет вам, как пользоваться программой. В нем объясняется:

- Что покрывает ваш страховой полис
- Что не покрывает ваш страховой полис (исключения)
- Какие расходы в области здравоохранения могут вас ожидать
- Как найти медицинские организации, входящие в данную сеть
- Каков порядок получения льгот на рецептурные лекарства
- Что делать, если вам требуется медицинская помощь вдали от дома
- Когда и как можно получить медицинскую помощь в организации, не входящей в данную сеть
- Где, когда и как получить услуги первой медицинской помощи, услуги в нерабочее время, услуги по сохранению психического здоровья, услуги специалиста, а также услуги по госпитализации и неотложной медицинской помощи
- Ваши права и обязанности как участника программы
- Политика конфиденциальности
- Что делать, если вы получили счет
- Как выставить претензию или подать апелляцию в связи с решением о страховом покрытии
- Как заказать устного переводчика или получить другую помощь, связанную с языковыми проблемами или переводом
- Как администрация программы решает вопрос о покрытии страховым полисом новых способов лечения или технологий
- Как сообщить о мошенничестве или злоупотреблении

 **Узнайте обо всем.** Прочитать «Справочник участника» можно на сайте [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan). Либо обратитесь за экземпляром брошюры в Центр обслуживания участников по номеру: **1-877-542-8997, телетайп: 711.**



## Пришла весна!

### Как справиться с сезонной аллергией и астмой


В период, когда появляется трава и цветут цветы, а на деревьях распускаются листья, растения распыляют в воздухе пыльцу. Для многих людей это означает, что наступило время весеннего обострения симптомов аллергии и астмы. Могут возникнуть проблемы с дыханием. Могут появиться зуд в глазах или заложенность носа. Вот, что вы можете сделать, чтобы чувствовать себя лучше:

- **Проверьте качество воздуха.** О нем часто сообщают в прогнозе погоды, откуда можно узнать об уровне загрязненности воздуха различными видами пыльцы и примесями.
- **Играйте, работайте в саду или тренируйтесь на открытом воздухе** утром или рано днем. Весной содержание пыльцы деревьев и травы в воздухе ниже именно в это время суток.
- **После того, как вы провели время на открытом воздухе,** примите душ и смените одежду. Это предотвратит попадание пыльцы на вашу мебель и постельные принадлежности.
- По возможности, **держите окна дома и машины закрытыми.**
- **Принимайте лекарство.** Если у вас астма, принимайте контролирующий препарат в соответствии с предписанием врача. Носите с собой быстродействующий ингалятор. Следуйте указаниям врача для лечения других симптомов аллергии.

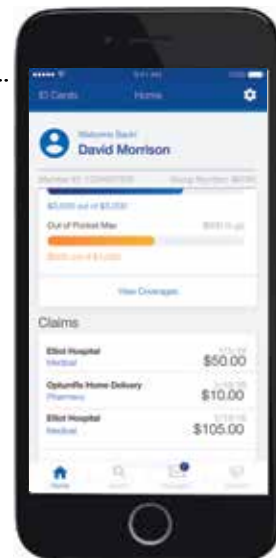
## Приложение Health4Me стало еще лучше

Мы обновили мобильное приложение UnitedHealthcare «Здоровье для меня», разработав новый дизайн и улучшив пользовательский интерфейс. Теперь получить необходимую информацию о программе медицинского страхования в нужный момент стало еще проще.

Приложение Health4Me обеспечивает многие из функций, доступных на защищенном веб-сайте для участников программы: [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan). Здесь можно получить информацию об электронной идентификационной карте участника, искать врачей и ближайшие центры срочной медицинской помощи, просматривать свои страховые выплаты и даже читать «Справочник участника». И это только начало.

 **Не ждите.** Возьмите программу медицинского страхования в свои руки.

Загрузите приложение **Health4Me** из App Store для iPhone или из Google Play для телефона на базе Android.



# Полезная информация

## Центры обслуживания (Member Services).

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

**1-877-542-8997, телетайп: 711**

## Наш веб-сайт и мобильное приложение (Our website and app).

Найдите медицинское учреждение, сверьтесь со «Справочником участника программы» или вашей карточкой участника программы, где бы вы ни находились.

**[myuhc.com/CommunityPlanHealth4Me](http://myuhc.com/CommunityPlanHealth4Me)**

## Горячая линия (NurseLine<sup>SM</sup>).

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

**1-877-543-3409, телетайп: 711**

## Уход за зрением (March Vision).

Найдите ближайшую клинику по уходу за зрением.

**[MarchVisionCare.com](http://MarchVisionCare.com)**

## Детский пакетный блок (Baby Blocks).

Примите участие в новой бонусной программе для беременных и молодых мам.

**[UHCBabyBlocks.com](http://UHCBabyBlocks.com)**

## Помощь беременным посредством обмена сообщениями через Твиттер (Twitter Pregnant Care).

Получите полезные советы и информацию о том, чего ожидать во время беременности, а также ряд важных напоминаний будущим мамам.

**[@UHCPregnantCare](https://twitter.com/UHCPregnantCare)**

**[@UHCEmbrazada](https://twitter.com/UHCEmbrazada)**

## Здоровье ребенка (KidsHealth).

Получите достоверную информацию о здравоохранении детей младшего и старшего возраста.

**[UHCCommunityPlan.com/WAKids](http://UHCCommunityPlan.com/WAKids)**

## Помощь в борьбе с курением (Help Quitting Smoking).

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

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

**[quitnow.net](http://quitnow.net)**

## Горячая линия помощи при домашнем насилии (National Domestic Violence Hotline).

Круглосуточная помощь, информация и советы по безопасности (звонок бесплатный).

**1-800-799-SAFE, TTY 1-800-787-3224**

**[thehotline.org](http://thehotline.org)**



# Получите вознаграждение!

## Присоединяйтесь к Детскому блоку (Baby Blocks).

Ждете ребенка? Присоединяйтесь к Детскому блоку (Baby Blocks). Это программа поощрения для беременных женщин и молодых мам. Во время важных визитов в дородовой период, в роддоме, а также во время визитов к врачу в послеродовой период, можно получить до восьми подарков. Подарки могут быть разными – от предметов санитарно-хозяйственного назначения до игрушек, книг и подарочных карт.

Присоединившись к программе Детский блок (Baby Blocks), вы получите не только вознаграждение. Вы будете получать напоминания о предстоящих визитах по электронной почте и в виде SMS-сообщений. Также вы сможете получать полезную информацию о здоровье на каждом этапе беременности и после родов.



**Присоединяйтесь сегодня.** Просто зайдите на сайт **[UHCBabyBlocks.com](http://UHCBabyBlocks.com)**.

# Здоровье вовремя

Своевременный дородовой и послеродовой уход обеспечит вам здоровую беременность, роды и период восстановления. Когда нужно обращаться к вашему врачу или акушерке:

- По крайней мере один раз до 12-й недели беременности
- Раз в четыре недели до 28-й недели беременности
- Раз в две недели до 36-й недели беременности
- Ежедневно до родов
- Через 4-6 недель после родов (и спустя 2 недели после родов при кесаревом сечении)

**Совет:** Договоритесь о времени послеродового визита еще до рождения ребенка. Возможно, потом вы будете слишком заняты, чтобы сделать звонок.

