

ЗИМА 2016 Г.

Содержание:

стр. 2

15 ПРОСТЫХ СПОСОБОВ ОЗДОРОВИТЬ СВОЙ РАЦИОН ПИТАНИЯ
ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ОЧЕНЬ ВАЖНЫ, ОСОБЕННО ЕСЛИ ВАМ СЛОЖНО ИХ ВЫПОЛНЯТЬ
РЕЦЕПТЫ

стр. 3

ЧТО ПРОИСХОДИТ С ОРГАНИЗМОМ ПРИ КУРЕНИИ?
СООБЩИТЕ О СВОЕМ ВЫБОРЕ

стр. 4

ИНИЦИАТИВА «БЕЗОПАСНОЕ ОБЕЗБОЛИВАНИЕ»
ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ОЦЕНКА ЗНАНИЙ И НАВЫКОВ В ОТНОШЕНИИ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ (ОЦЕНКА ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ) И ПЕРВИЧНАЯ ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ
ПРОГРАММЫ И УСЛУГИ
КОНСУЛЬТАЦИИ СМОГУТ ПОМОЧЬ

стр. 5

БЕЗРЕЦЕПТУРНЫЕ ЛЕКАРСТВА
УЗНАЙТЕ У СВОЕГО ВРАЧА, НУЖНЫ ЛИ ВАМ УСЛУГИ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ТЕЛЕМЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ
ОТДЕЛ ОБСЛУЖИВАНИЯ УЧАСТНИКОВ ПЛАНА РНС
ЛАБОРАТОРНЫЕ УСЛУГИ
НАПОМИНАЕМ, ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ ПОДАВАТЬ ЖАЛОБЫ
МОШЕННИЧЕСТВО В ОТНОШЕНИИ ПРОГРАММЫ MEDI-CAL
ЕСЛИ ВЫ БЕРЕМЕННЫ...

стр. 6

ЗАНЯТИЯ ПО МЕДИКО-САНИТАРНОМУ ПРОСВЕЩЕНИЮ

ВНИМАНИЕ

Обязательно позвоните в отдел обслуживания участников РНС по поводу любых изменений, касающихся вашей медицинской страховки, будь то частной, предоставляемой работодателем, или посредством плана Senior Advantage. Если вы не поставите нас в известность о произошедших изменениях, возможны задержки с выдачей рецептурных лекарств или с приемами у врачей.

**У ВАС ИЗМЕНИЛСЯ АДРЕС?
СМЕНИЛСЯ НОМЕР ТЕЛЕФОНА?
ПОСТАВЬТЕ НАС В ИЗВЕСТНОСТЬ.**

PARTNERSHIP



HEALTHPLAN
of CALIFORNIA

P.O. Box 15557
Sacramento, CA 95852-5557
(800) 863-4155
(800) 735-2929 (TDD)

www.partnershiphp.org

PRSR7 STD
U.S. POSTAGE
PAID
SACRAMENTO, CA
PERMIT NO. 1849



Партнеры по охране ЗДОРОВЬЯ

Начните новый год на пути к укреплению здоровья!

Choose My Plate – выбирайте продукты с умом!

Программа Choose My Plate не предназначена для разработки индивидуального рациона питания, способствующего решению тех или иных проблем со здоровьем. Цели программы Choose My Plate: помогать людям правильно питаться, выбирая полезные продукты из всех групп. Найти баланс между питанием и физической активностью, которая помогает расходовать энергию, получаемую из пищи. Придерживаться рекомендуемого количества калорий каждый день – и получать эти калории из полезных продуктов.

Фокус программы Choose My Plate – на здоровом рационе питания, в котором важные роли играют:

- Овощи
- Обезжиренное или маложирное молоко
- Фрукты
- Молочные и цельнозерновые продукты

Программа Choose My Plate рекомендует употреблять нежирное мясо, орехи, яйца, бобовые, рыбу и птицу. Такая диета содержит мало транс-жиров, насыщенных жиров, холестерина, сахара и соли.

Источник: www.ChooseMyPlate.gov ❖

Цвета в моей тарелке

Схема «Цвета на моей тарелке» (Colors in My Plate) состоит из четырех секций разного цвета – оранжевого, зеленого, фиолетового и красного, а также дополнительной синей секции. Каждый цвет представляет отдельную группу продуктов. Каждая группа имеет свою питательную ценность. Эта схема позволяет показать значимость разнообразного рациона питания, включающего в себя продукты из каждой группы, и призвана помочь людям осознанно выбирать полезную для здоровья пищу. Давайте посмотрим, что означает каждый из цветов на тарелке:

- Оранжевый – это продукты из зерна. «Не менее половины зерновых продуктов должны быть цельнозерновыми.»
- Зеленый – это овощи. «Цените разнообразие овощей.»
- Красный – это фрукты. «Не забывайте о фруктах.»
- Фиолетовый – это белки. «Выбирайте постное.»
- Синий – это молочные продукты. «Употребляйте продукты, богатые кальцием.»

Источник: www.ChooseMyPlate.gov ❖



15 простых способов оздоровить свой рацион питания

- Финики – прекрасный натуральный подсластитель для фруктовых и молочных коктейлей
- В качестве добавок к блинчикам, оладьям и вафлям отдавайте предпочтение фруктовым десертам
- Вместо майонеза или масла смазывайте бутерброды и сэндвичи мякотью авокадо
- Замените картошку-фри запеченными до хруста брусочками из кабачка-цуккини
- Перекусывайте замороженным виноградом вместо конфет или печенья
- Во многих соусах майонез можно заменить на греческий йогурт, тем самым резко сократив содержание жира
- Готовя салаты, вместо майонеза используйте греческий или обычный йогурт без добавок
- Для получения нежной и кремовой текстуры супов-поре, вместо сливок используйте картофель или орехи кешью
- Замените панировочные сухари или булку овсяными хлопьями, когда готовите фрикадельки или мясной рулет
- Приготовьте полезные овощные спагетти из кабачков-цуккини, нарезав их тонкими ленточками с помощью овощечистки.
- Попробуйте сделать лазанью без макаронных изделий – замените их тонкими пластинками из кабачков-цуккини или баклажанов
- Вместо лепешек из кукурузной муки возьмите листья салата – и блюда мексиканской кухни станут более диетическими
- Авокадо прекрасно заменяет сливочное масло в выпечке
- Выпечка будет менее калорийной, если вы замените масло и некоторое количество сахара яблочным пюре
- Вместо сладких газированных напитков пейте обычную газированную воду с добавлением ломтиков огурца, лимона или листьев свежей мяты ❖

Физические упражнения очень важны, особенно если вам сложно их выполнять

Существует множество видов физической активности для всех возрастов. Выберите то, что вам нравится – тогда будет легче заниматься физкультурой каждый день. Нужно стараться уделять физическим упражнениям не менее 30 минут в день. Не бойтесь пробовать что-то новое. Вы на правильном пути. Просто начав двигаться, вы уже в выигрыше!

Если вы занимались спортом в юности, вам может быть сложно приступить к упражнениям в зрелом возрасте. Однако, если вам больше 50 лет, физическая активность крайне важна для вашего здоровья. В этот период жизни люди слишком много времени проводят перед телевизором, неправильно питаются и набирают вес.

Пора изменить свою жизнь к лучшему и найти упражнения, которые придутся вам по душе. В первое время вам может быть трудно, но очень скоро станет легче. Вы будете наслаждаться приливом энергии, которую вам подарит физическая активность.

Источник: www.ChooseMyPlate.gov ❖

Новые рецепты полезных блюд!

Жаркое с цветной капустой



Ингредиенты

2 чашки замороженного горошка	1 большая морковь (нарезанная кубиками)
½ чашки воды	2 зубчика чеснока (измельченного)
¼ чашки кунжутного масла (будет использовано по частям)	20 унций цветной капусты (нагтерной на терке)
4 чашки свиной вырезки (нарезанной кубиками)	6 столовых ложек соевого соуса
6 стрелок зеленого лука (шинкованного)	2 яйца (взболтанных)

Приготовление

1. Налейте воду в кастрюлю, добавьте зеленый горошек и перемешайте. Доведите до кипения и уменьшите огонь до умеренного. Готовьте, перемешивая, пока горошек не станет мягким и не прогреется целиком (около 5 минут). Полностью слейте воду.
2. Разогрейте 2 столовые ложки кунжутного масла в сковороде с круглым дном («воко») на умеренно-сильном огне. Добавьте в сковороду с горячим маслом свинину и готовьте, перемешивая, чтобы кусочки слегка обжарились со всех сторон и прожарились внутри (от 7 до 10 минут). Переложите мясо на тарелку.
3. Разогрейте в той же сковороде «воко» оставшиеся 2 столовые ложки кунжутного масла. Добавьте в сковороду с горячим маслом зеленый лук, морковь и чеснок и пассеруйте около 5 минут, чтобы овощи слегка размягчились. Добавьте натертую цветную капусту и готовьте, перемешивая, пока капуста слегка не размякнет (от 4 до 5 минут).
4. Добавьте свинину и соевый соус к овощной смеси и обжаривайте, постоянно перемешивая, чтобы смесь полностью прогрелась и стала золотистой (от 3 до 5 минут).
5. Сдвиньте смесь на одну сторону сковороды «воко», а на другую (свободную) сторону влейте 2 взболтанных яйца. Быстро перемешивайте яйца до готовности (от 3 до 5 минут). Размешив крупные куски получившейся «болтуны», смешайте ее со свиной и цветной капустой.

Пицца из цветной капусты



Ингредиенты

1 фунт соцветий цветной капусты
2 яйца

Приготовление

1. Предварительно нагрейте духовку до 400°F.
2. Измельчите цветную капусту в кухонном комбайне или блендере.
3. Поместите цветную капусту в подходящую посуду и готовьте в микроволновке в течение 5 минут или до размягчения. Поместите цветную капусту на полотенце и отожмите избыток воды, чтобы полностью высушить ее.
4. Поместите цветную капусту в миску, добавьте яйца и хорошо перемешайте.
5. Распределите «тесто» из цветной капусты на противне, застеленном пергаментной бумагой, придав «тесту» форму круга. Выпекайте 40 минут. Извлеките из духовки и дождитесь остывания.
6. Разместите на «пицце» начинку по своему вкусу и выпекайте при температуре 450°F в течение 7 минут или пока не расплавится сыр. Если вы используете в качестве начинки мясо (в том числе курятину), оно не должно быть сырым.

Оладьи из яиц и бананов: два ингредиента



Ингредиенты

2 яйца
1 банан
Масло-спрей для сковороды

Приготовление

1. Хорошо разомните спелый банан и добавьте взбитые яйца.
2. Нагрейте чугунную сковороду или сковороду с антипригарным покрытием до средней температуры, сбрызните маслом. Выпекайте оладьи размером 5–7 см по 30 секунд с каждой стороны. Подавайте на стол.



Что происходит с организмом при курении?

Курение приводит к серьезным последствиям. Оно может нанести вред почти всем органам вашего тела. Ежегодно в США почти пятая часть всех смертей связана с курением.

При курении или жевании табака никотин быстро попадает в кровь, и поступает в мозг в течение 10 секунд после попадания в организм. Мозг вырабатывает химическое вещество, вызывающее ощущение удовольствия и прилив энергии. Эти ощущения быстротечны, и их часто сменяет чувство усталости и ухудшение настроения. Вам снова хочется чувствовать себя «хорошо», поэтому вы закуриваете следующую сигарету.

Со временем организму требуется больше и больше никотина, чтобы добиться приятных ощущений. Вы начинаете курить больше, чтобы чувствовать себя «хорошо» и избавиться от синдрома отмены.

Этот цикл повторяется снова и снова, и в итоге вас тянет курить все чаще и чаще. Из-за этой тяги люди продолжают курить, даже если они хотят бросить. Некоторым людям сложнее избавиться от тяги к курению, чем другим. Многим людям требуется больше одной попытки, чтобы бросить курить. Поэтому не расстраивайтесь, если вам не удастся избавиться от привычки за один раз. Просто не сдавайтесь и продолжайте попытки.

Как курение влияет на здоровье?

- Сердце: сердечные приступы (включая инфаркт), другие проблемы
- Артериальное давление: давление может повышаться, его становится сложнее контролировать, что может приводить к инсульту
- Легкие: частый кашель (кашель курильщика), нарушение вентиляции легких (поступления и выведения воздуха), ухудшение течения астмы у людей с этим заболеванием
- Кости: ослабление прочности костей, что может приводить к переломам
- Глаза: помутнение в глазах, что может приводить к потере зрения
- Может вызывать проблемы с зачатием

Вызывают ли сигареты рак?

В сигаретах содержится более 7000 химических веществ, и около 70 из них способны вызывать рак. Курение – основная причина рака легких. Курение является частой причиной возникновения проблем со здоровьем. В их числе:

- Рак легкого
- Рак мочевого пузыря
- Рак крови
- Рак ротовой полости, носа и горла
- Рак почек и желудка

Как бросить курить?

Поговорите со своим врачом о получении помощи

Резкий отказ от табака – не единственный возможный вариант. Обсудите со своим врачом другие способы отказа от курения.

Большинство врачей могут ответить на ваши вопросы, дать рекомендации и назначить лекарства, помогающие бороться с желанием закурить. Для приобретения некоторых лекарств требуется рецепт, другие вы сможете купить самостоятельно.

Никогда не поздно бросить курить.

Отказ от курения – один из важнейших шагов, которые человек может сделать для улучшения самочувствия.

Если у вас есть страховка Medi-Cal, возможно, ваш план регулируемого медицинского обслуживания (MCP) план сможет бесплатно предоставить вам никотиновые пластыри, если вы будете получать их в аптеке.

Попросите своего врача направить вас в программу отказа от курения. В рамках этой программы работает телефонная линия помощи 1-800-NO-BUTTS, по которой можно получить бесплатные консультации, связанные с табачной зависимостью. Это БЕСПЛАТНАЯ программа помощи в отказе от курения. Услуги предоставляются на английском и некоторых других языках. Консультанты линии помощи прошли специальное обучение и заботятся о том, чтобы помочь вам бросить курить. Обращение к консультантам линии помощи удвоит ваши шансы отказаться от употребления табака! ❖

Сообщите о своем выборе

Большинству людей неприятно задумываться о смерти. Однако каждому взрослому человеку важно уделить немного времени на то, чтобы обдумать эту неудобную тему. В частности, нам всем нужно принять решение о том, как бы мы хотели провести последние дни своей жизни, и сообщить о своем решении в письменной форме. Нам нужно составить документ, который называется «Доверенность на принятие решений о медицинской помощи» (Advance Directive).

Этот документ позволяет решить два вопроса. Во-первых, в этом документе мы сообщаем, какой объем медицинского лечения мы желали бы получать, находясь в предсмертном состоянии. Во-вторых, в этом документе мы называем членов семьи или друзей, которые смогут принимать решения за нас, если мы будем не в состоянии делать это самостоятельно.

Оба этих вопроса очень важны. Каждый человек имеет право самостоятельно решать, насколько интенсивным или, наоборот, ограниченным, будет медицинское вмешательство в конце его жизни. На этот вопрос нет единого правильного ответа. Также каждый из нас нуждается в доверенном лице – человеке, который сможет принимать решения и общаться с нашими врачами, если мы не в состоянии делать это сами. Такая ситуация может случиться с любым человеком, кого постигла тяжелая болезнь.

Недавно был проведен масштабный опрос среди жителей штата Калифорния, и 70% опрошенных сообщили, что они предпочли бы умереть у себя дома. В реальности же лишь 32% людей встречают свою смерть дома. Основная причина этого состоит в том, что многие люди не сообщают о своей воле заранее в письменной форме, заполнив «Доверенность на принятие решений о медицинской помощи».

Бланк «Доверенности на принятие решений о медицинской помощи» можно получить в офисе врача и на веб-сайте плана РНС (<http://www.partnership.org/Members/Medi-Cal/Pages/California-Advance-Health-Care-Directive.aspx>). Мы рекомендуем вам подумать о заполнении такого бланка, а также обсудить свои личные предпочтения с близкими людьми. Передайте копии «Доверенности на принятие решений о медицинской помощи» своему врачу и своим близким. Вы всегда сможете внести изменения в «Доверенность на принятие решений о медицинской помощи» в случае изменения вашей ситуации или ваших предпочтений. Если вы не знаете, каким образом различные варианты выбора способны повлиять на качество вашей жизни, поговорите об этом со своим врачом. ❖

Инициатива «Безопасное обезбоживание»

Вы, наверное, слышали о случаях злоупотребления опиатными обезбоживающими лекарствами (такими, как оксиконтин/OxyContin, викодин/Vicodin, норко/Norco и др.) и о том, как страдают семьи и близкие зависимых людей.

В 2013 году 16 235 человек погибли в результате непреднамеренной передозировки обезбоживающих препаратов¹. Это больше смертей, чем от употребления героина и кокаина, вместе взятых.

В прошлом году мы объединились с врачами, клиниками, аптеками и местными общинами, положив начало инициативе «Безопасное обезбоживание». Основная цель инициативы – обеспечить более безопасное применение обезбоживающих препаратов.

К нам присоединились врачи и другие медработники, выписывающие рецепты, работающие в клиниках и пунктах неотложной помощи в округах, входящих в нашу зону обслуживания. С тех пор участники плана РНС стали употреблять на **40% меньше** обезбоживающих лекарств длительного действия.

В апреле мы начали оказывать поддержку врачам с целью помочь пациентам, принимающим высокие дозы обезбоживающих препаратов, снизить дозировку до более безопасного уровня. Исключения были сделаны для пациентов, которым высокие дозы обезбоживающих средств необходимы с медицинской точки зрения – например, для снятия боли при онкологических заболеваниях. С целью помочь людям снизить дозировку обезбоживающих лекарств, мы предлагаем, в том числе, некоторые льготы: мануальную терапию/хиропрактику, иглоукалывание, физиотерапию, подиатрию, обучение технике расслабления и др.

Вы испытываете боль и вам нужна помощь? Обсудите со своим врачом различные методы контроля над болью.

Чтобы узнать больше об инициативе «Безопасное обезбоживание», посетите наш веб-сайт по адресу <http://www.partnershiphp.org/Community/Pages/default.aspx>.

Центры по контролю и профилактике заболеваний (CDC): www.cdc.gov/drugoverdose/index.html ♦

Индивидуальная оценка знаний и навыков в отношении сохранения здоровья (Оценка поддержания здоровья) и первичная оценка состояния здоровья

В течение первых четырех месяцев после зачисления в план, вы должны будете посетить своего врача. Этот первый визит к врачу называется первичной оценкой состояния здоровья (Initial Health Assessment, ИНА). Подобный визит к врачу необходим, даже если вы (или ваш ребенок) НЕ больны. Во время этого визита расскажите врачу об общем состоянии своего здоровья и обо всем, что, по вашему мнению, он должен знать. Врач изучит вашу медицинскую карту и определит, какие услуги вам следует предоставить.

Вот некоторые из них:

- Направление к специалисту
- Выписка первичных и повторных рецептов на лекарства
- Рекомендации по профилактике заболеваний
- Рекомендации по сохранению здоровья
- Занятия по медико-санитарному просвещению
- Прививки (взрослым или детям)
- Стоматологическое обследование и направление к стоматологу для детей в возрасте до 21 года

В ходе этого визита врач попросит вас заполнить анкету под названием «Оценка поддержания здоровья» (Staying Healthy Assessment).

В анкете задаются вопросы о вашем образе жизни: о вашем питании, уровне физической активности, вредных привычках. Некоторые вопросы могут быть личного характера. Вы можете не отвечать на те или иные вопросы, если не хотите. Отвечая на вопросы, будьте искренними и давайте полные ответы. Это позволит врачу лучше понять ваши потребности. Анкета представлена в нескольких вариантах в зависимости от возрастной группы участника – от рождения до пожилого возраста. Кроме того, анкета переведена на множество языков.

Если вы раньше не заполняли эту анкету, попросите администратора в офисе врача выдать вам бланк. Для детей эта анкета заполняется несколько раз по мере взросления ребенка, и врач сверяется с ней на каждом профилактическом осмотре. Взрослые должны заполнять эту анкету каждые 2–3 года.

Если у вас есть вопросы или затруднения с записью на приемы к врачам, звоните в отдел обслуживания участников РНС по номеру (800) 863-4155. ♦

Программы и услуги

Конфиденциальное психиатрическое обслуживание:

Амбулаторное обслуживание

- Участникам, у которых имеется страховка Kaiser, следует обращаться в отдел обслуживания участников Kaiser по номеру (800) 464-4000
- Участникам, имеющим льготы только по плану Part В программы Medicare, следует звонить по номеру 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227)
- Всем другим участникам следует звонить в организацию Veason по номеру (855) 765-9703

Стационарное обслуживание

Стационарная психиатрическая помощь будет по-прежнему предоставляться окружным департаментом по охране психического здоровья (County Mental Health Department).

Программа «Медсестра-консультант» (Advice Nurse):

План РНС предлагает своим участникам бесплатную программу «Медсестра-консультант» (Advice Nurse). Программа представляет собой бесплатную телефонную службу и работает круглосуточно и без выходных.

Вы можете позвонить в программу «Медсестра-консультант» плана РНС по номеру (866) 778-8873.

Программы координации медицинского обслуживания:

(800) 809-1350

Обращайтесь в Partnership HealthPlan of California за помощью по следующим вопросам:

- Доступ к медицинскому обслуживанию
- Медико-санитарное просвещение
- Социальные услуги по месту жительства
- Программа обслуживания детей штата Калифорния / региональные услуги
- Психотерапевтическая помощь
- Беременность
- Доступ к услугам психиатрической помощи

Координация медицинских услуг:

(800) 809-1350

Вы можете обсудить план своего лечения с координатором медицинского обслуживания или с медицинской сестрой. ♦

Консультации смогут помочь

У вас подавленное или нервное состояние? Вы переживаете из-за утраты? В вашей семье проблемы?

Являясь участником программы Medi-Cal в рамках плана Partnership, вы теперь можете получать психологические консультации при возникновении легких или умеренных нарушений психического состояния и повседневных проблем, предоставляемые посредством организации **Beacon Health Strategies**.

Когда обращаться за консультационной помощью?

Лучше обращаться за помощью в самом начале появления проблемы, чем дожидаться ее обострения.

Не бывает слишком «маленьких» проблем для обращения за моральной поддержкой. С другой стороны, обратиться за помощью никогда не поздно.

Как получить консультационную помощь?

Вы или близкий вам человек можете позвонить в организацию Veason по номеру (855) 765-9703 с понедельника по пятницу, с 8:30 до 17:00, и поговорить с представителем службы психического здоровья. Также в эту организацию может позвонить ваш врач, медсестра или социальный работник.

Представитель организации **Beacon**:

- Обсудит ваши потребности в консультационной помощи и варианты решения проблемы
- Найдет для вас консультанта в районе вашего проживания
- При необходимости направит вас к другим специалистам. ♦

Безрецептурные лекарства

Существует более 300 000 безрецептурных (over-the-counter, OTC) лекарств. Вы можете приобретать их без рецепта. Управление по контролю за пищевыми продуктами и лекарственными препаратами (FDA) одобрило эти лекарства как безопасные и эффективные. Их можно использовать и без обращения к врачу. Однако безрецептурные лекарства следует принимать с осторожностью, так как у них могут быть серьезные побочные эффекты. Все лекарства способны вызывать побочные эффекты – как рецептурные, так и безрецептурные. Вот некоторые из таких лекарств:

- Ацетаминофен
- Ибупрофен
- Биологически активные добавки, например витамины

Реакция на лекарство может проявиться сразу или через несколько дней. Иногда реакция возникает при совместном применении безрецептурного и рецептурного лекарств. Кроме того, одно лекарство может изменять действие других лекарств.

Поэтому очень важно, чтобы ваш врач знал обо всех принимаемых вами препаратах – в том числе о безрецептурных лекарствах и биологически активных добавках.

Льготы плана Partnership HealthPlan of California (PHC) весьма обширны и распространяются на многие лекарства. План покрывает некоторые безрецептурные средства при наличии письменного рецепта от врача. К примеру, в список лекарств плана PHC входит популярное безрецептурное лекарство от аллергического насморка под названием Nasacort Allergy 24HR.

Если вы приобретете безрецептурное лекарство, не предъявив рецепт от врача, план PHC не возместит вам ваши расходы.

Список лекарств плана PHC можно найти по следующей ссылке: <http://www.partnershiphp.org/Providers/Pharmacy/Documents/Formulary/MCFormulary.pdf>. Вы можете также позвонить в отдел обслуживания участников плана PHC по номеру (800) 863-4155. ❖

Узнайте у своего врача, нужны ли вам услуги специализированной телемедицинской помощи

Вам требуется врач-специалист? Вам трудно добираться на прием к специалисту? Если сократить время на дорогу к врачу, поможет ли это вам получить необходимое обслуживание?

План Partnership HealthPlan of California (PHC) и специалисты компании Telemed2U (TM2U) объединили усилия, и теперь участники плана PHC могут получить доступ к услугам специализированной телемедицинской помощи, не выходя из кабинета лечащего врача. Это упрощает получение консультации у специалиста и снижает транспортные расходы. Узнайте у своего врача, следует ли вам воспользоваться телемедицинскими услугами. Эти услуги могут быть доступны не везде.

Компания TM2U дает возможность участникам «посетить» специалиста в формате видеосеанса в режиме реального времени. Вы сможете поговорить со специалистом «лицом к лицу» и обсудить свое лечение. Программа телемедицинской помощи PHC постоянно расширяется, и с августа 2014 года все больше и больше участников получили возможность обращаться к специалистам в таких областях как:

- Эндокринология
- Дерматология
- Гепатит С
- Пульмонология
- Контроль над болью

Какое значение это может иметь для вас? Вам не нужно будет тратить время на поездки, на ожидание получения направления, а также вы сможете сэкономить на транспортных расходах. Цель программы телемедицинской помощи плана PHC – предоставление участникам необходимого им специализированного медицинского обслуживания. Зона охвата программы постоянно увеличивается, но некоторые телемедицинские услуги пока что могут предлагаться не везде. Телемедицинские услуги предоставляются участникам в возрасте от 21 года. PHC прилагает все усилия для расширения сети поставщиков медицинских услуг, чтобы сделать телемедицинские услуги доступными для всех участников. Для получения более подробных сведений о программе телемедицинской помощи обратитесь к своему врачу. ❖

Отдел обслуживания участников плана PHC (800) 863-4155

Если у вас возникли проблемы или вопросы, связанные с медицинским обслуживанием, звоните в отдел обслуживания участников PHC. Мы работаем с понедельника по пятницу с 8:00 до 17:00. Обращайтесь к нам за помощью по следующим вопросам:

- Для получения информации о льготах на медицинское обслуживание
- По поводу выбора или смены основного врача или медицинской группы
- Для получения новой карточки участника PHC
- Для решения проблем со счетами за медицинское обслуживание
- При возникновении проблем или жалоб, связанных с медицинским обслуживанием
- Если у вас возникли затруднения с записью на прием к врачу
- Если у вас возникли затруднения с получением рецептурных лекарств
- Для получения услуг устного перевода

Лабораторные услуги

План PHC и ряд поставщиков медицинских услуг PHC работают по договору с определенными лабораториями. Если врач направляет вас на лабораторное обследование, не забудьте узнать у него, в какую именно лабораторию вам следует обращаться. Если врач не в курсе, позвоните в наш отдел обслуживания участников номеру (800) 863-4155. ❖

Напоминаем, что вы можете подавать жалобы

Если у вас возникла проблема в отношении плана PHC или любого из поставщиков медицинских услуг нашего плана, вы можете подать жалобу или апелляцию. Апелляцией называется запрос об изменении решения, принятого планом PHC или кем-либо из наших врачей.

Чтобы подать жалобу или апелляцию, позвоните в отдел обслуживания участников плана PHC. Сообщить нам о возникшей у вас проблеме можно как по телефону, так и лично. Кроме того, можно написать нам письмо или заполнить бланк «Формы запроса об апелляции или жалобе». Вы можете получить бланк формы в офисе своего врача или заказать, позвонив в наш отдел обслуживания участников номеру (800) 863-4155. ❖

Мошенничество в отношении программы Medi-Cal

Мошенничество в отношении Medi-Cal ежегодно стоит налогоплательщикам миллионы долларов, вследствие чего план PHC и власти штата не могут расширять перечень предоставляемых услуг.

В решении этой дорогостоящей проблемы нам необходимо содействие всех членов группы PHC (участников, поставщиков медицинских услуг и сотрудников плана PHC). Если участник разрешает родственникам или друзьям пользоваться своей карточкой Medi-Cal для получения медицинского обслуживания, это повышает затраты для Medi-Cal. Передача карточки Medi-Cal для использования другим лицам является уголовным преступлением. Чтобы уменьшить число случаев мошенничества, сотрудник офиса врача попросит вас предъявить удостоверение личности с фотографией. Если вы подозреваете, что стали свидетелем мошенничества, позвоните на «горячую линию» плана PHC по номеру (800) 601-2146. По номеру (800) 822-6222 работает «горячая линия» администрации штата. По обеим линиям информацию можно сообщать анонимно. Помните, что с вашей помощью мы можем предотвратить подобного рода дорогостоящие издержки для налогоплательщиков. ❖

Если вы беременны...

Partnership HealthPlan of California поможет сохранить здоровье вам и вашему ребенку с самого начала беременности, предоставив вам нижеперечисленное:

- Подарочные сертификаты на сумму до \$50 в счет оплаты наблюдения и ухода на ранних сроках беременности, а также послеродовых приемов врача
- Информация по телефону в реальном времени и поддержка в течение всего срока беременности
- Получение направлений для использования общественных ресурсов
- Услуги координирования медицинского обслуживания
- Бесплатные молокоотсосы матерям, возвращающимся после родов на работу или учебу, если:
 - Мать или ребенок имеет право на участие в плане PHC
 - Ребенок полностью на грудном вскармливании
 - Возраст ребенка составляет менее 12 месяцев

Для получения подробной информации звоните по номеру (800) 809-1350 ❖

Занятия по медико-санитарному просвещению и группы поддержки

Округ Дель-Норте (Del Norte)

Подготовка к родам
Роды и послеродовой период
Курс продолжительностью в шесть недель для будущих родителей, посвященный родам, грудному вскармливанию и уходу за новорожденными.
Sutter Coast Community Clinic (707) 464-5974

Программа профилактики употребления табака (Tobacco Use Prevention Program, TUPP)
Для получения дополнительной информации звоните по номеру (707) 464-3191 x2831

Округ Гумбольдт (Humboldt)

Подготовка к родам
Mad River Comm. Hospital, Арката (Arcata), (707) 826-8244
St Joseph Hospital, Юрика (Eureka), (707) 269-3605
Redwood Memorial Hospital, Фортюна (Fortuna), (877) 449-3627

Округ Гумбольдт без табака (Tobacco-Free Humboldt)
Департамент здравоохранения и социального обеспечения (Department of Health and Human Services) округа Humboldt
Отдел здравоохранения (707) 268-2132

Округ Лейк (Lake)

Подготовка к родам
Sutter Lakeside Hospital, Лейкпорт (Lakeport), (707) 262-5085
St. Helena Family Health, Клирлейк (Clearlake), (707) 995-2180 x4594

Округ Лассен (Lassen)

Подготовка к родам
Northeastern Rural Health, Сюзанвилль (Susanville), (530) 251-8183

Программа снижения употребления табака
(530) 257-9600
доп. 14 или 15

Программа по уходу и наблюдению за беременными (Promises Prenatal Program)
Программа амбулаторной реабилитации беременных, недавно родивших, и воспитывающих детей (для женщин с 16 лет).
530) 251-8112

Программа борьбы с употреблением алкоголя и наркотиков в округе Лассен (Lassen) (530) 251-8112

Округ Марин (Marin)

Подготовка к родам
Marin Community Clinic (только для пациенток клиники в предродовой период)
(415) 448-1500
Marin General Hospital, Гринбрей (Greenbrae), (415) 925-7000
(888) 996-9644 (линия помощи)

Программа поддержки здоровья для больных диабетом
Prima Medical Foundation, Meritage Medical Network (415) 884-1875

Программа и ресурсы по борьбе с употреблением табака в области залива Сан-Франциско (Bay Area) (415) 444-5580

Округ Мендосино (Mendocino)

Подготовка к родам
Mendocino Coast Clinic (для пациенток клиники), Fort Bragg, (707) 964-1251
Mendocino Community Clinic, Юкия (Ukiah), (707) 468-1010

Программа отказа от курения «Пути оздоровления» (Avenues to Wellness)
Frank R. Howard Memorial Hospital (707) 540-4208

Программа поддержки здоровья для больных диабетом
Ukiah Valley Medical Center (707) 462-3111

Округ Модок (Modoc)

Подготовка к родам
441 North Main St. Альтурас (Alturas), (530) 233-6311 или (530) 233-6312

Округ Напа (Napa)

Подготовка к родам
Queen of the Valley, Напа (Napa) (707) 251-2000
Clinic Ole, Сент-Хелена (St. Helena), (707) 252-6541

Программа поддержки здоровья для больных диабетом
(707) 254-1777
(707) 252-4411 x2391

Округ Шаства (Shasta)

Подготовка к родам
Mayers Memorial Hospital, Фолл-Ривер-Миллс (Fall River Mills), (530) 336-5111 x1250

Программа борьбы с употреблением наркотиков и алкоголя в перинатальный период
1506 Market Street, Реддинг (Redding) (530) 245-6411

Отказ от табака
БЕСПЛАТНАЯ программа помощи в отказе от всех способов употребления табака, состоящая из восьми занятий. Для получения подробной информации и записи на занятия звоните по номеру (530) 246-3729

Программа отказа от курения «Второе дыхание» (Second Wind)

Программа помощи в отказе от всех способов употребления табака, состоящая из восьми занятий. На занятиях с участием представителей местных индейских племен участники узнают, в чем заключается разница между ритуальным употреблением табака и употреблением, пропагандируемым в интересах коммерции. За дополнительной информацией обращайтесь:
(530) 406-9678 или
(530) 224-2700

Программа отказа от курения для подростков (Project Ex Teen Smoking Cessation)
БЕСПЛАТНАЯ программа помощи в отказе от всех способов употребления табака для ПОДРОСТКОВ, состоящая из восьми занятий. Для получения подробной информации звоните в Совет по борьбе с подростковой преступностью (Youth Violence Prevention Council):
(530) 244-7194.

Округ Сискью (Siskiyou)

Подготовка к родам
Fairchild Medical Center, Уайрика (Yreka), (530) 841-6285

Округ Солано (Solano)

Занятия для больных астмой
Kaiser (707) 651-5864
Программа по уходу за детьми, больными астмой Доступна всем участникам плана РНС

Подготовка к родам
CMC Vacaville, (707) 359-1822
CMC Dixon, (707) 635-1600
La Clinica Great Beginnings, Вальехо (Vallejo), (707) 551-1816

Диабет 101 (Diabetes 101)
(707) 554-5288

Занятия для больных диабетом
(707) 653-6331
www.tusrfc.org/services/health-education/

Отказ от курения (Kick the Butts)
(707) 784-8900
www.tobaccofreesolano.org

Округ Сонома (Sonoma)

Подготовка к родам
Alliance Medical Center, Хилдсбург (Healdsburg), (707) 433-5494
Pregnancy Counseling Center, Санта-Роза (Santa Rosa), (707) 575-9000

Программа поддержки здоровья для больных диабетом
Southwest Community Health Center (707) 547-2222

Округ Тринити (Trinity)

Услуги здравоохранения и социального обеспечения в период подготовки к родам
(530) 623-1265
(800) 851-5658
TTY (телетайп): (530) 623-1233

Служба охраны психического здоровья округа Тринити (Trinity County Behavioral Health) (530) 623-1362

Служба психиатрической помощи
(888) 624-5820
(530) 628-4111 отделение в Хэйфорке (Hayfork)

Служба борьбы с употреблением алкоголя и наркотиков (530) 623-1362

Округ Йоло (Yolo)

Занятия для больных астмой
Sutter Memorial Hospital (916) 887-0000

Подготовка к родам
Woodland Healthcare, Вудленд (Woodland), (707) 669-5540
Davis Community Center, Дэвис (Davis), (530) 204-5317 x1017
Sutter Davis Medical Foundation, (916) 887-4939

Диабет
(530) 668-2605 x6401

Учебно-информационный семейный центр «Теплая линия» (Warmline Family Resource Center)
(916) 455-9500
(800) 455-9517
Для услуг на испанском языке (916) 922-1490
(800) 660-7995

Все округа

Программа «Четвероногие помощники» (Help is a Four-Legged Word™)
Организация Canine Companions for Independence® бесплатно предоставляет лицам с ограниченными физическими возможностями (всех возрастов) превосходно выдрессированных собак-поводырей. Холодный нос и горячее сердце – вот признаки самого совершенного «устройства», способного изменить к лучшему жизнь человека с инвалидностью!
(800) 572-2275

Телефонная линия помощи курильщикам штата Калифорния

- (800) NO-BUTTS (на английском языке)
- (800) 844-2439 (для потребителей жевательного табака)
- (800) 45-NO FUME (на испанском языке)
- (800) 933-4-TDD (для глухих и слабослышащих)

Фонд эпилепсии в Северной Калифорнии (Epilepsy Foundation of Northern California)
(800) 632-3532
(415) 677-4011

Программа консультирования по вопросам медицинского страхования и защиты интересов (Health Insurance Counseling and Advocacy Program, HICAP)
(800) 434-0222

Бытовое насилие / насилие со стороны интимного партнера – горячая линия
(800) 799-SAFE (7233)
TTY (телетайп): (800) 787-3224