

ЛЕТО 2017 г.

Стр. 2

Уголок информации о здоровье
Фармацевтический справочник РНС

Стр. 3

Рецепт: Запеченная курица с медом и горчицей
Рекомендации «Светлое будущее» (Bright Futures) от Американской академии педиатрии (American Academy of Pediatrics, AAP)
Ранняя коррекция для детей с задержкой развития

Стр. 4

Защитите своего ребенка от отравления свинцом
Профилактические осмотры детей – от младенцев до подростков
Защитите себя и своих детей от рака шейки матки

Стр. 5

Насилие со стороны интимного партнера
Отдел обслуживания участников плана РНС
План РНС предлагает услуги устного перевода
Советы по отказу от курения
Худейте рационально (Take off Pounds Sensibly, TOPS)

Стр. 6

Как помочь себе после травмирующего события
Мошенничество в отношении программы Medi-Cal
Личные данные можно корректировать через интернет
Некоторые заседания РНС открыты для посетителей
Хотите сохранить свою коммерческую медицинскую страховку?
«Справочник участника» плана РНС
Лабораторные услуги

У вас есть другая страховка?

Звоните нам по номеру (800) 863-4155 по поводу любых изменений, касающихся вашей медицинской страховки, будь то частной, предоставляемой работодателем, или посредством плана медицинского страхования 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.



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

www.partnershiphp.org

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



Вместе заботимся о вашем
ЗДОРОВЬЕ

Закон о доступном медицинском обслуживании (Affordable Care Act)

Так как сегодня в новостях публикуется очень много различной информации о здравоохранении, мы считаем нужным рассказать вам о вашем страховом покрытии. Самое важное – то, что наши участники имеют доступ к высококачественному медицинскому обслуживанию.

Предполагается внесение множества изменений в программу Medi-Cal (также называется Medicaid). Эти изменения рассматриваются президентом Д. Трампом и федеральными законодателями. Пока еще не предпринималось попыток отменить или заменить Закон о доступном медицинском обслуживании (Affordable Care Act, ACA или «Обамакер»). Около 30% участников нашего плана получают льготы по программе Medi-Cal благодаря ACA. Мы напряженно работаем с целью доказать, что участникам нашего плана необходимо сохранить возможность

получать страховое покрытие. Исследования показали, что участники нашего плана существенно реже обращаются в пункты неотложной медицинской помощи, так как имеют доступ к первичному медицинскому обслуживанию. Для обеспечения здоровья участников нашего плана очень важно, чтобы они имели возможность обращаться:

- К основным поставщикам медицинских услуг
- В больницы
- В аптеки
- К специалистам, и для получения других услуг

Чтобы получать все эти услуги, в первую очередь необходимо иметь медицинское страховое покрытие, которое предоставляется вам как участнику плана РНС.

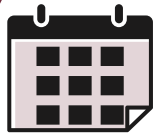
Мы продолжаем отслеживать все возможные изменения в программе Medi-Cal. Если/когда эти изменения станут окончательными, мы сообщим вам, каким образом они коснутся вас. Пока этого не произошло, с вопросами или сомнениями по поводу вашего страхового покрытия обращайтесь к нам по номеру **(800) 863-4155. ❖**

Изменения в программе CCS откладываются на более поздний срок

В нашем последнем бюллетене мы сообщили, что губернатор Дж. Браун подписал билль о создании новой программы. Ее название – «Модель полноценного развития детей» (Whole Child Model, WCM) для Программы обслуживания детей штата Калифорния (California Children Services, CCS). В рамках данной модели мы будем отвечать за медицинское обслуживание детей, являющихся участниками CCS. Департамент здравоохранения штата Калифорния (Department of Health Care Services, DHCS) планирует начать реализацию программы WCM в **январе 2019 г.** во всех четырнадцати округах штата, которые мы обслуживаем.

CCS – это программа штата для детей, у которых есть определенные проблемы со здоровьем. Участвуя в этой программе, дети и молодежь в возрасте до 21 года могут получать медицинское обслуживание и другие необходимые им услуги. Охват, набор услуг и финансирование программы сильно зависит от округа, в котором она предоставляется.

Мы активно настроены работать со всеми округами для предоставления наилучшего обслуживания детям-участникам программы CCS и их семьям. Для получения более подробной информации звоните нам по номеру **(800) 863-4155. ❖**



УГОЛОК ИНФОРМАЦИИ О ЗДОРОВЬЕ

АВГУСТ
Месяц вакцинации



ОКТАБРЬ:
Месяц рецептов

Вакцины защитят вас и вашу семью

Вакцины помогают защититься от болезней. Они снижают риск заражения определенными заболеваниями, в том числе смертельно опасными. Скоро начало учебного года. Напоминаем, что дети должны получать необходимые прививки, чтобы быть допущенными до занятий в государственных или частных школах. Родители, обучающие детей на дому, могут не придерживаться этого правила. Если ребенок только что начал получать вакцины, требующие введения нескольких доз, он допускается до занятий в школе. Следует помнить, что ребенок должен своевременно получить следующую дозу. Обсудите вопрос вакцинации с врачом своего ребенка и со школьной медсестрой.

По закону прививка Tdap (против дифтерии, коклюша и столбняка) в обязательном порядке делается всем детям, переходящим в седьмой класс.

Всем рекомендуется ежегодно делать прививку против гриппа. Она безопасна. Для беременных женщин прививка от гриппа очень важна. Грипп у беременных женщин может приводить к тяжелым проблемам со здоровьем, которые могут потребовать госпитализации.

Коклюш может стать причиной гибели новорожденного. Новорожденные легко заражаются этим заболеванием, которое передается, главным образом, через кашель или чихание. Грудничков чаще всего заражают коклюшем члены их семьи. Ревакцинацию против коклюша (вакциной Tdap) необходимо делать при каждой беременности, даже если прививки уже были. Прививку нужно сделать в период с 27-й по 36-ю неделю беременности. Это поможет защитить еще не рожденного ребенка.

Проследите за тем, чтобы прививку от коклюша сделали все, кто тем или иным образом контактирует с новорожденным. Прививку необходимо сделать минимум за две недели до контакта с младенцем.

Узнайте у своего врача о том, как сделать прививки от гриппа и Tdap. ❖

Девиз октября – «Поговорите о своих лекарствах»

Посетив врача, вероятнее всего, вы выйдете из его кабинета с рецептом на руках. Врач может потратить полминуты или минуту на то, чтобы разъяснить вам правила приема лекарства и его побочные эффекты. Большинство пациентов на это кивнут головой, поблагодарят врача и отправятся в аптеку. Фармацевт может потратить столько же времени, рассказывая вам о лекарстве, пока вы с нетерпением желаете наконец-то добраться до дома. Вы можете пропустить самое важное из того, что врач и фармацевт рассказали вам про лекарство. Нужно ли принимать лекарство во время еды? Вызовет ли лекарство сонливость?

Лекарство поможет вам поправиться, но только если вы будете принимать его правильно. Важно, чтобы вы уделите время на то, чтобы поговорить с врачом и фармацевтом о своих лекарствах. Это особенно важно, если вы принимаете лекарство впервые. В ходе разговора вы сможете узнать, как правильно и безопасно принимать свои лекарства. Вот некоторые вопросы, которые нужно задавать врачу и фармацевту:

- От чего это лекарство и как оно мне поможет?
- Как и когда нужно принимать лекарство?
- Где и как хранить лекарство?
- Как долго нужно его принимать?
- Что делать, если я забуду принять дозу лекарства?
- Когда мне ожидать улучшения самочувствия?
- Какие у этого лекарства побочные эффекты?

Многие из нас принимают ежедневно одно или несколько лекарств. Важно, чтобы вы обсуждали с врачом и фармацевтом все принимаемые вами лекарства, в том числе безрецептурные. Осведомленность и правильный прием лекарств помогут вам жить дольше, чувствовать себя лучше и быть более здоровыми. ❖



Фармацевтический справочник РНС

Фармацевтический справочник – это перечень лекарственных препаратов, покрываемых нашим планом. Эти лекарства выбраны врачами и фармацевтами, входящими в наш

Комитет по фармацевтике и терапии (Pharmacy and Therapeutics, P&T). Комитет следит за тем, чтобы все выбранные лекарственные препараты являлись эффективными, безопасными и доступными по цене.

Комитет по фармацевтике и терапии проводит заседания каждые три месяца. На встречах специалисты обсуждают все лекарства, которые должны быть добавлены в перечень или изъяты из него. Мы покрываем все включенные в перечень лекарственные препараты. На некоторые препараты действуют специальные условия страхового покрытия. Например, лекарственный препарат виктоза (Victoza) покрывается только для участников, которые в течение последних 90 дней получали по рецепту метформин и инсулин длительного действия, или же данный препарат (виктоза) должен быть выписан врачом-специалистом. Необходимо соблюдать эти требования. Они помогают нашим врачам применять для лечения пациентов самые безопасные и доступные по цене лекарства.

На некоторые препараты, включенные в фармацевтический справочник, действуют ограничения страхового покрытия. Например, отдельные лекарства – в том числе и виктоза – покрываются только если пациенту больше 18 лет. Другой пример ограничения

страхового покрытия – это ограничение количества покрываемого нами препарата. На лекарственный препарат целебрекс (Celebrex) распространяется такое ограничение. Мы покрываем только две капсулы препарата целебрекс в день. Прием более двух капсул препарата целебрекс в день нецелесообразно и может навредить здоровью. Ограничения, которые накладываются на страховое покрытие определенных лекарств, позволяют обеспечить безопасность и целесообразность вашего медикаментозного лечения.

Если препарат не включен в фармацевтический справочник или не покрывается страховкой, представитель вашей аптеки может отправить нам «запрос на получение разрешения на лечение» (Treatment Authorization Request, TAR), чтобы мы покрыли страховкой нужный препарат. В запросе TAR должны быть указаны причины, по которым вам необходим именно этот препарат. Представитель аптеки свяжется с вашим врачом, чтобы выяснить причины, которые следует указать в запросе.

Чтобы узнать, какие препараты покрываются страховкой, а также для получения более подробной информации о фармацевтическом справочнике, посетите веб-страницу на нашем сайте по адресу <http://www.partnershiphp.org/Providers/Pharmacy/Pages/Formularies.aspx>. ❖

Новый рецепт полезного блюда!

Запеченная курица с медом и горчицей

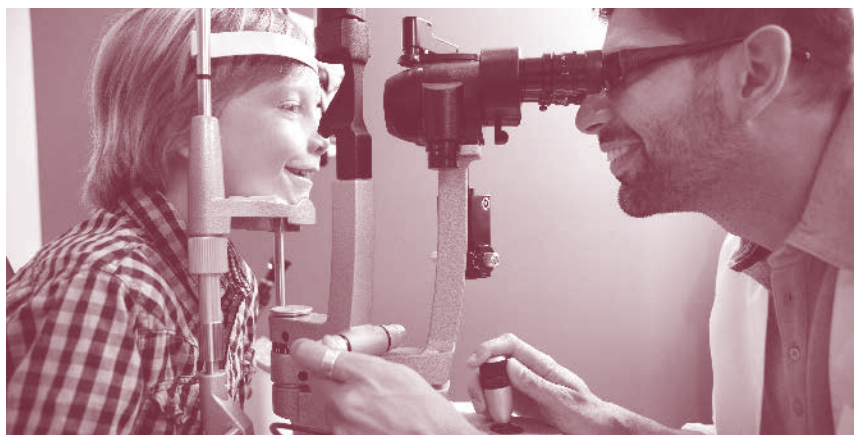


Ингредиенты

- 6 половинок куриной грудки без кожи и костей
- Соль и перец по вкусу
- ½ чашки меда
- ½ чашки готовой горчицы
- 1 чайная ложка сушеного базилика
- 1 чайная ложка паприки
- ½ чайной ложки сушеной петрушки

Приготовление

1. Предварительно нагрейте духовку до 350°F.
2. Поперчите и посолите куриные грудки (по вкусу), положите их в смазанную небольшим количеством масла форму для выпечки размером 9x13 дюймов. В небольшой миске смешайте мед, горчицу, базилик, паприку и петрушку. Хорошо перемешайте. Вылейте половину этой смеси на куриные грудки и равномерно распределите по поверхности.
3. Выпекайте в предварительно подогретой духовке в течение 30 минут. Переверните кусочки курицы и покройте другую сторону грудок оставшейся половиной медово-горчичной смеси. Выпекайте еще 10–15 минут, или до тех пор, пока кусочки курицы не потеряют розовый цвет, и из них при надрезе или проколе не будет вытекать прозрачный сок. Прежде чем подавать на стол, подождите 10 минут, чтобы блюдо немного остыло.



Рекомендации «Светлое будущее» (Bright Futures) от Американской академии педиатрии (American Academy of Pediatrics, AAP)

Одно из самых важных обследований, которое должен проходить растущий ребенок – это проверка зрения. Согласно рекомендациям Bright Futures от AAP, необходимо ежегодно проверять зрение детей, начиная с 3–6 летнего возраста. Такое обследование обычно проводится при помощи стандартной таблицы с буквами или с картинками для малышей, не знающих алфавит. Обследование предполагает содействие со стороны ребенка.

Проверка зрения начинается с младенческого возраста, когда врач проверяет способность ребенка следить за источником света и фокусировать взгляд на лицах, а также выполняет обследование на косоглазие. Раннее выявление такого состояния, как амблиопия, критически важно для того, чтобы начать лечение как можно скорее. Один из типов амблиопии известен под названием «ленивый глаз». При этом глаз (или оба глаза) находятся в неправильном положении, в результате чего может наступить потеря зрения. Чем раньше начать лечение, тем лучше будет результат.

Сейчас имеются новые устройства, позволяющие обследовать маленьких или неконтактных детей. При помощи таких устройств можно выполнять проверку начиная с 6-месячного возраста. Участие ребенка сведено к минимуму, поэтому такие устройства эффективны для обследования детей с задержкой развития. Они позволяют на ранних сроках обнаружить некоторые проблемы, которые не всегда можно выявить в ходе обычных профилактических осмотров.

Детям школьного возраста необходимо иметь нормальное зрение, чтобы эффективно учиться. Установлено, что от зрения зависит около 80% процессов обучения, так как оно основано на чтении учебников и использовании компьютеров.

Ранняя проверка зрения позволяет врачу заботиться о здоровье глаз вашего ребенка. ❖



Ранняя коррекция для детей с задержкой развития

Что делать, если моему ребенку меньше 3 лет и его развитие не соответствует возрастным нормам или есть подозрение на инвалидность? Если вас беспокоит то, как развивается ваш ребенок, в первую очередь поговорите с врачом ребенка. Врач может провести диагностику и понять, имеются ли у ребенка проблемы, требующие повторного обследования, контроля или лечения. Если у ребенка выявлена задержка развития или инвалидность, возможно, он соответствует квалификационным требованиям на получение поддержки и обслуживания. Эти услуги предоставляет ваш местный Региональный центр (Regional Center). Региональный центр оказывает специализированные услуги и поддержку детям и взрослым с инвалидностью. Эти услуги предоставляются бесплатно. Региональный центр предоставляет следующие услуги по ранней коррекции для детей младше 3 лет:

- Логопедия (речевая терапия)
- Трудотерапия (восстановительная терапия)
- Корректировка проблем с приемом пищи
- Поддержка для родителей
- Обучение практическим навыкам
- Обучение навыкам общения и поведения
- Согласие на медицинские процедуры

Если вы считаете, что ребенку требуются эти услуги, позвоните в свой местный Региональный центр:

- Округ Йоло (Yolo): Alta California Regional Center (916) 978-6400
- Округа Лассен (Lassen), Модок (Modoc), Шаства (Shasta), Сискию (Siskiyou) и Тринити (Trinity): Far Northern Regional Center (530) 222-4791
- Округ Марин (Marin): Golden Gate Regional Center (415) 546-9222
- Округа Дель-Норте (Del Norte), Гумбольдт (Humboldt), Мендосино (Mendocino) и Лейк (Lake): Redwood Coast Regional Center (707) 445-0893
- Округа Напа (Napa), Солано (Solano) и Сонома (Sonoma): NorthBay Regional Center (707) 256-1100

Что такое «поведенческая терапия» (Behavioral Health Treatment, ВНТ) для детей с аутизмом?

Как узнать, нуждается ли в ней мой ребенок? В рамках ВНТ детям с диагнозом «аутизм» предоставляется коррекция нарушений поведения. Если вы подозреваете, что у вашего ребенка может быть аутизм, или считаете, что ему может принести пользу ВНТ, поговорите с врачом ребенка. Вы также можете позвонить в наше подразделение организации медицинского обслуживания по номеру (800) 809-1350 и попросить помочь организовать для вашего ребенка тест на аутизм или получить услуги ВНТ. ❖

Защитите своего ребенка от отравления свинцом

Свинец – **очень** токсичный металл, который особенно опасен для маленьких детей. Он способен поражать практически все системы органов. Даже небольшая концентрация свинца в организме может стать причиной проблем с обучаемостью и серьезных проблем со здоровьем. Высокая концентрация свинца может привести к *повреждению* головного мозга и даже к смерти.

Как уберечь детей от отравления свинцом:

- Уведомите врача, если ребенок проживает или проводит много времени в зданиях, построенных до 1978 года, в которых отслаивается или сходит краска, или недавно проводили ремонт.
- Уведомите врача, если вы недавно эмигрировали или усыновили ребенка из страны, где в окружающей среде содержится много свинца. Примеры таких стран – Египет, Китай, Индия, Таиланд, Мексика и Перу.
- Не позволяйте ребенку класть ключи от машины в рот.
- Если кто-либо из ваших домашних работает там, где на одежду может попасть свинцовая пыль, следите за тем, чтобы они переодевались, прежде чем обнимать ребенка.
- Не позволяйте ребенку находиться рядом с местами, где слезает краска.
- С осторожностью используйте импортные товары, например, глиняные горшки и посуду.
- Некоторые сладости, специи, лекарственные препараты и косметика, изготовленные за пределами США, могут в своем составе содержать свинец.
- В сладостях, в составе которых есть тамаринд, порошок чили или соль из определенных стран, может содержаться повышенное количество свинца. Имейте это в виду. Высокий уровень свинца обнаружен в баночке крема для кожи La Tia Mana.
- Регулярно мойте игрушки, соски-пустышки и подоконники.
- Мойте руки детям перед едой.

Если вы беременны:

- Не используйте импортные специи, закуски, лекарственные препараты, косметику и глиняные горшки.
- Не кладите в рот несъедобные предметы, в особенности глину и гончарные изделия, почву или отшелушившиеся частицы краски.
- В случае подозрения на отравление свинцом сдайте анализ крови. Содержание свинца в организме плода будет таким же, как у вас.
- Если у матери во время беременности было отравление свинцом, у ребенка могут быть проблемы с обучаемостью и поведением.

В последние годы свинец запрещен к использованию при изготовлении большинства товаров для дома. Несмотря на это, на всякий случай лучше сделать простой анализ крови в кабинете врача, чтобы убедиться в том, что у вас нет отравления свинцом. Рекомендуется проводить обследование на свинец у детей в возрасте 12 и 24 месяцев. Если в указанном возрасте обследования не проводились, ваш ребенок должен обследоваться, пока ему не исполнится 72 месяца. Иногда на обследование направляют детей и более старшего возраста. Если в крови будет обнаружен свинец, врач может назначить второй анализ. Вполне возможно, что сдать кровь на анализ потребуется и другим членам вашей семьи.

Важно знать, что при высоком содержании свинца в организме необходимо срочное лечение. На этом ситуация с отравлением свинцом не заканчивается. Вам необходимо будет найти источник свинца и избавиться от него. Ваш врач сможет вам в этом помочь.

Для получения более подробной информации обращайтесь в Национальный информационный центр по вопросам отравления свинцом (National Lead Information Center) по номеру **(800) 424-5323**. Кроме того, наборы для обнаружения свинца могут продаваться в хозяйственных и строительных магазинах. ❖

Источник: Департамент здравоохранения штата Калифорния (State of California Department of Public Health)



Профилактические осмотры детей – от младенцев до подростков

Медицинские обследования нужно проходить, даже если ваш ребенок ничем не болеет. Они позволяют сохранить и укрепить здоровье вашего ребенка. В ходе осмотра вы сможете обсудить волнующие вас проблемы с врачом. Врач оценит общее состояние здоровья вашего ребенка, его рост и развитие и обеспечит получение необходимых ребенку медицинских услуг. К ним относятся:

- Полный медицинский осмотр
- Проверка зрения и слуха, кожная проба на туберкулез и лабораторные анализы
- Прививки
- Отслеживание роста вашего ребенка
- Направления к другим врачам, при необходимости

Если вы стали участником плана РНС недавно, очень важно, чтобы ваш ребенок посетил врача как можно скорее. Сейчас самое время познакомиться с врачом и обсудить с ним состояние здоровья вашего ребенка.

Большинство профилактических осмотров проводится в течение первых двух лет жизни ребенка. Дети постарше и подростки должны проходить профилактические осмотры раз в год. Благодаря регулярным профилактическим осмотрам врач вашего ребенка с большей вероятностью сможет обнаружить и устранить проблемы со здоровьем прежде, чем они станут серьезными.

Записывайте ребенка на осмотры заблаговременно. Составьте список вопросов, которые вы хотите обсудить. Во время осмотров вы сможете задать вопросы и получить ответы на такие темы, как:

- Здоровье и безопасность
- Питание и диеты
- Физическое развитие и общие медицинские рекомендации
- Особенности сна ребенка
- Рост и развитие ребенка
- Проблемы с обучением или переходным подростковым периодом

Когда вы приходите к врачу с заболевшим ребенком, основное внимание врач уделяет имеющейся проблеме и не располагает достаточным временем для проведения полного медицинского осмотра, обсуждения важных вопросов профилактики заболеваний и санитарно-просветительской деятельности. Чтобы врач уделит комплексное внимание здоровью вашего ребенка, необходимо пройти профилактический осмотр. Запишите своего ребенка на профилактический осмотр как можно скорее! ❖

Защитите себя и своих детей от рака шейки матки

Инфекция, вызванная вирусом папилломы человека (human papillomavirus, HPV), встречается очень часто. Вирус передается половым путем. В настоящее время около 79 миллионов жителей США инфицированы HPV, но многие из них не знают о том, что заражены. HPV также является основной причиной рака шейки матки. Ежегодно в США рак шейки матки обнаруживают более чем у 12 000 женщин.

Хорошие новости:

- Прививка (вакцинация) против HPV может предотвратить заражение
- Во многих случаях можно избежать развития рака шейки матки

Регулярные скрининговые обследования (цитологический мазок из шейки матки, тест Папаниколау или пап-тест) – это самый эффективный способ выявить любые нарушения. Всегда будьте под наблюдением своего врача.

Partnership HealthPlan настоятельно рекомендует:

- Женщинам – в 21 год начать регулярно проходить пап-тест
- Родителям – сделать детям прививку против HPV в возрасте 11–12 лет

Подросткам и молодым людям рекомендуется вакцинация, если они не получили прививку от HPV в 11–12 лет. Прививку можно делать женщинам до 26 лет и мужчинам до 21 года.

Эти простые действия помогут вам обезопасить себя и сохранить здоровье.

Для получения более подробных сведений о скрининговом обследовании на рак шейки матки, поговорите со своим врачом во время следующего приема.

Более подробные сведения представлены на веб-сайте <https://www.cdc.gov/cancer/cervical/index.htm>. ❖

Источник: Департамент профилактики заболеваний и пропаганды здоровья (Office of Disease Prevention and Health Promotion) Министерства здравоохранения и социального обеспечения США (U.S. Department of Health and Human Services)

Насилие со стороны интимного партнера (бытовое насилие)

- Вас беспокоят отношения с вашим партнером?
- Испытываете ли вы хотя бы иногда страх перед своим партнером?
- Ваш партнер указывает вам, что делать и с кем общаться?
- Угрожал ли вам когда-либо ваш партнер физическим насилием?
- Были ли случаи, когда ваш партнер толкал или ударял вас, бросал в вас какими-либо предметами или принуждал к сексу?
- Угрожал ли вам когда-либо ваш партнер депортацией?

Вы не одиноки

Бытовое насилие случается в любой культуре, в любой стране и в любом возрасте. Возможно, вы также являетесь жертвой. Если вы находитесь в ситуации бытового насилия, вы можете испытывать:

- страх
- разочарование
- стыд
- обиду
- гнев
- чувство беспомощности
- растерянность

Ваш партнер может даже перекладывать вину за это на вас. Помните, что никто не заслуживает жестокого обращения или запугивания. Возможно, вам не удастся убедить своего партнера прекратить жестоко с вами обращаться, но вы можете найти помощь и поддержку для себя.

Что вы можете сделать

Поговорите с кем-то, кому вы доверяете – с другом или подругой, с членом семьи или со священником.

Подготовьте «экстренный набор» и положите в него все, что потребуется на случай, если вам внезапно потребуется покинуть свой дом – например, удостоверение личности, лекарства, ключи и деньги.

Позвоните на общенациональную «горячую линию» по вопросам бытового насилия по номеру (800) 799-SAFE (799-7233) или по номеру ТТУ (800) 787-3224, чтобы узнать об убежищах и программах для жертв бытового насилия в районе вашего проживания. Если вы в непосредственной опасности, звоните в службу 911.

Помните, что только вы можете принимать решения о том, как вам следует жить. Не позволяйте никому приказывать вам совершать неприемлемые для вас поступки. Ничто не может оправдать насилие со стороны интимного партнера. ❖

Отдел обслуживания участников плана РНС (800) 863-4155

Звоните нам, если у вас возникли проблемы или вопросы, связанные с медицинским обслуживанием. 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 врача или медицинской группы
- Чтобы запросить новую идентификационную карточку участника РНС
- Если у вас возникли проблемы 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
- Чтобы запросить услуги устного перевода

План РНС предлагает услуги устного перевода

Если на приеме у врача вам нужен переводчик, мы предоставим вам такие услуги. Просто сообщите об этом своему врачу. Кроме этого, мы можем организовать личное присутствие переводчика. **Но такая услуга должна быть заранее одобрена РНС.** Не нужно просить детей, друзей или членов семьи помочь вам с переводом на приеме у врача. Эти услуги предоставляются вам и вашему врачу бесплатно.

Мы переводим все письменные материалы плана на несколько языков. Просто попросите нас предоставить вам такие материалы. Если необходимая помощь переводчика вам не оказана, вы имеете право подать жалобу или апелляцию. Вы можете посетить раздел нашего веб-сайта под названием «Информация по подаче жалоб, апелляций и заявлений на рассмотрение» (File a Member Complaint, Appeal or Hearing information). Для получения более подробной информации звоните нам по номеру (800) 863-4155. ❖



Советы по отказу от курения

Курение – главная причина болезней и преждевременной смерти, которую можно устранить. Ваш возраст и стаж курения не имеет значения. Важно бросить курить. Отказ от курения снижает риск возникновения рака легких, инсульта, сердечно-сосудистых и легочных заболеваний. Улучшение здоровья начнет происходить немедленно после того как вы бросите курить!

- **Через 20 минут** ваше артериальное давление начнет снижаться
- **Через 24 часа** снизится риск инфаркта
- **Через 1 год** снизится риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний
- **Через 5–15 лет** снизится риск возникновения инсульта

Существует множество способов бросить курить. Возможно, вам придется сделать несколько попыток бросить курить различными способами.

Главное – не сдаваться! Важнее всего то, что вы бросите курить. Помните, что никогда не поздно это сделать – особенно если у вас имеется хроническое заболевание.

Советы по отказу от курения:

- Признайтесь самому себе и близким, что проблема существует.
- Замечайте, когда и почему вы курите.
- Определитесь с датой отказа от курения.
- Ограничьте время, проводимое с курящими людьми.
- Составьте список причин отказа от курения.
- Носите этот список с собой, чтобы напоминать себе, почему вы хотите бросить курить.
- Поговорите со своим врачом о вариантах помощи в отказе от курения.

Для получения более подробной информации об отказе от курения и занятиях для желающих бросить курить, позвоните по номеру **1(800) NO-BUTTS. ❖**

Худейте рационально (Take off Pounds Sensibly, TOPS)

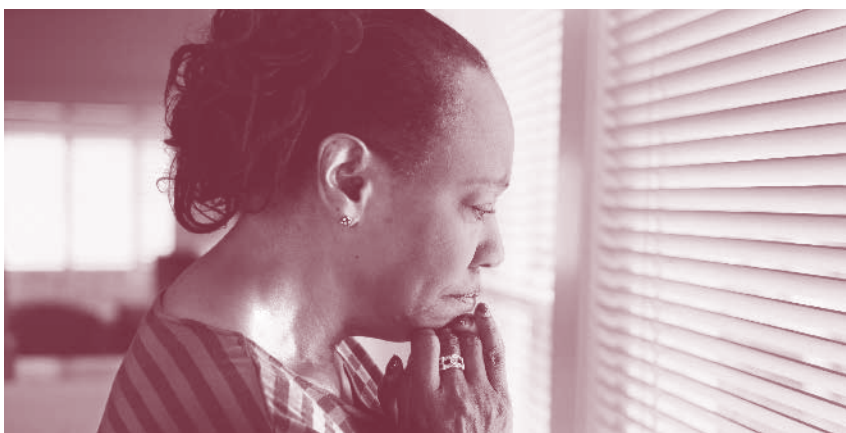
Программа TOPS – это основанный на здравом смысле подход к снижению веса. Также программа TOPS направлена на поддержание здоровья. Участники программы посещают еженедельные встречи. Они делятся друг с другом советами о том, как правильно худеть. Также участники обмениваются кулинарными рецептами. Они вдохновляют и поддерживают

друг друга. Весь персонал программы состоит из добровольцев. Программа снижения веса TOPS является некоммерческой

Возможность участия в программе предлагается всем участникам РНС, имеющим на это право. Готовы ли вы прекратить сидеть на диетах и начать менять свою жизнь к лучшему?

Мы готовы оплатить ваше членство в программе на один год. В некоторых местных отделениях программы TOPS вы должны будете оплачивать специальный взнос (в среднем \$5,00 в месяц). Мы не оплачиваем эти взносы.

Чтобы стать участником программы TOPS или получить больше информации, позвоните нам по номеру **(800) 863-4155. ❖**



Как помочь себе после травмирующего события

Многие люди предпочитают управлять своей жизнью. Они строят планы и считают, что готовы к будущему. Они уверены в настоящем. Когда планы рушатся в результате стихийного бедствия или несчастного случая, может пройти немало времени, прежде чем у человека вновь появится ощущение безопасности и уверенности.

Следующие действия помогут восстановиться и взять ситуацию под контроль:

- Найдите поддержку
- Восстановите режим дня
- Приобретайте новые полезные знания и навыки
- Ограничьте влияние средств массовой информации
- Ухаживайте за собой

Если ощущения беспомощности, отчаяния или тревоги не проходят, или если вы чувствуете, что вам сложно прожить день, обратитесь к специалисту по охране психического здоровья.

Ощущение страха – это нормально и полезно во многих ситуациях. Например, страх не дает нам принимать решения, опасные для жизни, или отклоняться от важных жизненных путей. Но иногда страх может мешать вам (или вашему близкому человеку) получить от жизни именно то, чего вы хотели бы.

Вам кажется, что ваши страхи слишком сильны? Узнав о том, как формируются страхи, вы сможете уменьшить их. ❖

Beacon Health Options предоставляет услуги по охране психического здоровья участникам плана Partnership HealthPlan of California. Если вам требуются такие услуги, звоните по номеру (855) 765-9703.

Хотите сохранить свою коммерческую медицинскую страховку?

Вы сейчас в поисках новой работы и вам нужна помощь в оплате страхового взноса COBRA?

- Вам нужна помощь в оплате своей коммерческой медицинской страховки?
- Имеется ли у вас или у члена вашей семьи серьезное заболевание?

Если вы ответили утвердительно на оба вопроса, то **мы, возможно, сможем помочь вам в оплате взносов по вашей медицинской страховке.** Позвоните нам по номеру **(800) 863-4155** и спросите о программе продолжения выплат страховых взносов (Continuation of Insurance Premium), которая раньше называлась программой HIP. ❖



Следите за последними новостями и актуальной информацией от Partnership HealthPlan of California

Лабораторные услуги

План РНС и некоторые из наших врачей 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 нам по номеру **(800) 863-4155.** ❖

Мошенничество в отношении программы Medi-Cal

Мошенничество в отношении Medi-Cal ежегодно стоит налогоплательщикам миллионы долларов, и это не позволяет нам и властям штата расширять перечень предоставляемых услуг.

В решении этой дорогостоящей проблемы нам необходимо содействие всех членов группы РНС (участников, поставщиков медицинских услуг и сотрудников плана РНС). Если участник разрешает родственникам или друзьям пользоваться своей идентификационной карточкой Medi-Cal для получения медицинского обслуживания, это повышает затраты для Medi-Cal. Передача идентификационной 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 нашу «горячую линию» противодействия мошенничеству по номеру **(800) 601-2146.** На уровне штата также имеется «горячая линия» противодействия мошенничеству. Ее номер – **(800) 822-6222.** По обеим линиям информацию можно сообщать анонимно. Вы не обязаны предоставлять свои личные данные, чтобы сообщить о предполагаемом мошенничестве. Помните, что с вашей помощью мы можем предотвратить подобного рода дорогостоящие издержки для налогоплательщиков. ❖

Личные данные можно корректировать через интернет

Вы знали, что через интернет вы можете откорректировать информацию о себе – например, свой адрес и номер телефона? Вы можете за один раз обновить большую часть информации.

Если вы проживаете в округах Дель-Норте (Del Norte), Гумбольдт (Humboldt), Лейк (Lake), Лассен (Lassen), Марин (Marin), Мендосино (Mendocino), Модок (Modoc), Напа (Napa), Сискию (Siskiyou), Шаства (Shasta) или Тринити (Trinity), воспользуйтесь веб-сайтом C4Yourself по адресу www.C4Yourself.com.

Если вы проживаете в округах Солано (Solano), Сонома (Sonoma) или Йоло (Yolo), воспользуйтесь веб-сайтом Benefits Cal по адресу www.benefitscal.com.

Посетите один из указанных веб-сайтов и следуйте указаниям для изменения личных данных. Если у вас нет учетной записи, вам нужно будет ее создать. Эта услуга предоставляется бесплатно.

Если вы изменяете свои личные данные через интернет, позвоните в офисы своих поставщиков медицинских услуг и попросите их внести изменения в документацию, касающуюся вас.

При помощи этих веб-сайтов вы обновите информацию, имеющуюся о вас в базе данных штата. Если у нас будет актуальная информация о вас, нам будет проще с вами связаться и обеспечить необходимое вам медицинское обслуживание. ❖

Некоторые заседания РНС открыты для посетителей

Один раз в месяц и раз в два месяца мы проводим заседания, на которых присутствуют члены правления, сотрудники плана, поставщики медицинских услуг, работающие с нами по договору, и участники плана. На некоторые из таких встреч вход для посетителей свободный. Если вы хотите посетить одну из таких встреч, позвоните нам по номеру **(800) 863-4155**, чтобы узнать о месте и времени их проведения. ❖

«Справочник участника» плана РНС

«Справочник участника» – источник полезной информации. В нем разъясняются льготы и услуги, доступные участникам плана. Также в нем изложена информация о правах и обязанностях участников. В справочнике подробно рассказывается о процедурах подачи жалоб и апелляций, о возможности узнать мнение другого врача, и он содержит много другой полезной информации.

Мы предоставляем экземпляр «Справочника участника» всем новым участникам плана. Запросить еще один экземпляр справочника можно, позвонив нам по номеру **(800) 863-4155** или зайдя на наш сайт по адресу www.partnershiphp.org. ❖