

## ЛЕТО 2018 г.

### Стр. 2

Опиатные обезболивающие средства:  
чем меньше, тем лучше

Что такое «фармацевтический справочник»?

Вы принимаете таблетки от высокого давления?

Что представляет собой диабетическая ретинопатия?

Med Sync – согласуйте и действуйте!

### Стр. 3

Рецепт: французские луковые мясные хлебцы

Профилактические осмотры детей – от младенцев до подростков

Почему моему ребенку нужны прививки?

### Стр. 4

Защитите своего ребенка от отравления свинцом

Ранняя коррекция для детей от 0 до 3 лет с задержкой развития

Когда ваш ребенок «перерастает» педиатра

### Стр. 5

Курение

Отдел обслуживания участников плана РНС

Лабораторные услуги

Знаете ли вы, что РНС предлагает услуги устного перевода?

Ваше здоровье важно для нас, как и безопасное лечение вашей боли

### Стр. 6

Новые изменения в программе CCS

Защита вашей медицинской информации

Теперь вы можете воспользоваться порталом участника!

Некоторые заседания РНС открыты для посетителей

Справочник участника плана РНС (RNC Member Handbook)

У вас есть другая страховка?

### Ежегодное заявление о раскрытии информации

*План РНС признает, что некоторые услуги недостаточно востребованы, и принимает меры для выявления таких случаев. Решения, принимаемые РНС, основаны на уместности предоставления таких услуг и наличия страхового покрытия. РНС никаким образом не поощряет поставщиков услуг, консультантов или персонал (путем оплаты, стимулов или наград) за отказ в предоставлении участникам плана услуг, подходящих им с медицинской точки зрения, или за отказ в страховом покрытии таких услуг.*



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

[www.partnershiphp.org](http://www.partnershiphp.org)

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



Вместе заботимся о вашем  
**ЗДОРОВЬЕ**

## Partnership HealthPlan сообщает о НОВОЙ льготе – на ПАЛЛИАТИВНЫЙ УХОД.

### Что представляет собой паллиативный уход?

Паллиативный уход призван помочь пациентам справиться с болью и стрессом, связанными с заболеванием. Группа паллиативного ухода работает вместе с пациентами для того, чтобы улучшить качество их жизни – облегчая страдания пациентов и членов их семей.

### Кто входит в состав группы паллиативного ухода?

Врачи, медицинские сестры, социальные работники и духовные попечители. Эта группа работает вместе с пациентами над удовлетворением их физических, умственных, эмоциональных, социальных и духовных потребностей.

### Какие услуги будут предоставляться пациентам?

В число услуг входят:

- Визиты членов группы паллиативного ухода на дом (Palliative Care Team) к пациенту
- Определение целей лечения и ухода
- Круглосуточная телефонная поддержка
- Контроль боли и симптомов
- Поддержка для лиц, ухаживающих за пациентом
- Социальные услуги – помощь в обеспечении жильем, питанием, транспортировкой и др.
- Услуги духовной поддержки

### Кто может воспользоваться этой льготой?

Участники плана могут получить услуги паллиативного ухода, если у них имеется один из следующих диагнозов:

- Рак 3 или 4 стадии
- Застойная сердечная недостаточность (ЗСН)
- Хроническая обструктивная болезнь легких
- Заболевание печени в терминальной стадии

Имеются и некоторые другие критерии. Данные услуги предлагаются участникам, которым требуется помощь на закате жизни, но которые пока не готовы обратиться в хоспис. Участники должны изъявить желание получать паллиативный уход на дому и обсудить заблаговременное планирование ухода.

### Имеется ли группа паллиативного ухода в моем округе?

Мы работаем с несколькими компаниями для предоставления услуг в каждом из 14 округов, находящихся в зоне нашего обслуживания.

Если вы хотите получить услуги паллиативного ухода или если у вас есть вопросы об этой льготе, звоните:

- Отдел обслуживания участников плана:  
(800) 863-4155
- Департамент организации медицинского обслуживания:  
(800) 809-1350 ❖

## Опиатные обезболивающие средства: чем меньше, тем лучше

Лекарства используются в самых различных целях. Они могут снижать повышенный уровень сахара в крови. Они могут бороться с инфекциями или облегчать боль. Если принимать их правильно, лекарства помогают вам поправиться. Однако лекарства имеют и побочные эффекты. Они могут причинить вред, если принимать их в чрезмерном количестве. К таким лекарствам относятся опиатные обезболивающие, например, морфин или гидрокодон. При превышении дозы они способны причинить серьезный вред здоровью или даже привести к смерти.

В новостях постоянно освещаются опасные ситуации и трагические истории, связанные с передозировкой опиатов. Это может случиться с любым человеком – независимо от того, живет ли он в провинции или в большом городе. Этой осенью мы внесем изменения в наши правила, чтобы сделать применение опиатов более безопасным. Мы снизим покрываемую страховкой ежедневную дозу «морфинового эквивалента» (MED) с 120 до 90 мг. Снижение MED с 120 до 90 мг рекомендовано Агентством «Центры по контролю и профилактике заболеваний» (Centers for Disease Control and Prevention) США. Это изменение означает, что если доза для пациента превышает 90 мг MED, врачу или фармацевту необходимо подать запрос на получение разрешения на лечение (Treatment Authorization Request, TAR). В этом запросе следует объяснить, почему пациенту для лечения требуется доза, превышающая 90 мг. Опиаты помогают облегчить боль, если их принимать правильно и в надлежащей дозе. Прием опиатов в чрезмерном количестве может причинить серьезный вред здоровью или даже привести к смерти. Работая вместе с врачами, фармацевтами и медицинскими сестрами, мы можем сделать лечение опиатами безопасным и эффективным. ❖

## Что такое «фармацевтический справочник»?

«Какие лекарства покрываются моей страховкой?» или «Как узнать, покрывается ли мое лекарство?» Пациенты в аптеке часто задают эти и другие вопросы. Чтобы найти ответы, фармацевт или его помощник набирает определенные слова в своем компьютере. Через несколько секунд он получает ответ, покрывается то или иное лекарство или нет. Ответы компьютер находит в фармацевтическом справочнике. Фармацевтический справочник – это перечень лекарственных препаратов, покрываемых планом. В случае плана РНС группа поставщиков медицинских услуг и фармацевтов встречается каждые три месяца, чтобы изучить фармацевтический справочник плана и внести в него изменения. Оценивается качество лекарств, их безопасность, цена и эффективность.

Врачи и фармацевты могут при помощи нашего справочника узнать, покрываются ли необходимые вам лекарства планом РНС. Зная это, они могут выписать рецепт на покрываемое лекарство, которое вы сможете получить без каких-либо препятствий. Если лекарство не покрывается, врач может попросить нас о предварительном разрешении (что также называется «запросом на получение разрешения на лечение» – Treatment Authorization Request, TAR).

В фармацевтическом справочнике РНС вы можете ознакомиться с полным перечнем покрываемых лекарств и внесенных в справочник изменений. Фармацевтический справочник РНС размещен на нашем веб-сайте [www.partnershiphp.org](http://www.partnershiphp.org). Также вы можете позвонить нам по номеру (800) 863-4155. ❖

## Вы принимаете таблетки от высокого давления?

### Тогда вам нужно это знать!

Если вы принимаете таблетки от высокого давления, очень важно, чтобы вы посещали своего врача ежегодно. Иногда требуется менять дозу лекарств, которые помогают снижать давление. Врач также должен проверять, нет ли у вас побочных эффектов, спрашивая вас об имеющихся симптомах и направляя вас на ежегодный анализ крови.

Ежегодный анализ крови позволяет узнать следующее:

- Насколько хорошо работают ваши почки
- Не отклоняется ли от нормы уровень калия в вашей крови (опасным является как высокое, так и низкое содержание этой соли)



Благодаря ежегодному анализу крови вы сможете избежать таких проблем как головокружение, обмороки, задержка мочи и поражение почек. Узнайте у своего врача, не пришло ли время вам сделать ежегодный анализ крови.

Даже если вы чувствуете себя хорошо, не прекращайте прием своих таблеток и не меняйте их дозу без консультации с врачом. ❖



## Что представляет собой диабетическая ретинопатия?

Это заболевание глаз. При диабетической ретинопатии поражаются кровеносные сосуды в ткани, находящейся на задней стенке глаза. Эта ткань чувствительна к свету и называется «сетчаткой». Сетчатка состоит из нервных клеток, которые выстилают изнутри заднюю стенку глаза. Именно сетчатка воспринимает изображения окружающего мира и отправляет их в головной мозг. Ретинопатия может развиваться у любого человека с диабетом 1-го или 2-го типа.

Со временем эта болезнь может прогрессировать и привести к ухудшению зрения и даже к слепоте. У некоторых людей симптомы ретинопатии появляются слишком поздно, когда лечение уже невозможно. Поэтому крайне важно регулярно проходить обследование глаз.

Можно ли предотвратить развитие диабетической ретинопатии? Вы можете снизить риск повреждения мелких кровеносных сосудов, поддерживая уровень сахара в крови и артериальное давление в намеченных пределах. Если вы курите, то вам нужно приложить все усилия для отказа от курения. Курение увеличивает риск ухудшения зрения и слепоты.

Позаботьтесь о своих глазах. Даже если у вас хорошее зрение, поговорите со своим глазным врачом о ежегодном обследовании глаз с расширенным зрачком.

Посетите наш веб-сайт [www.partnershiphp.org](http://www.partnershiphp.org) для получения помощи в отказе от курения. ❖

Источник: Клиника Mayo Clinic

## Med Sync – согласуйте и действуйте!

Как правило, пациент обращается в аптеку около 2–3 раз в месяц. Если по какой-либо причине лекарства не готовы, пациенту приходится посещать аптеку еще раз. Как было бы прекрасно, если бы все лекарства можно было получить за одно обращение в аптеку, один раз в месяц! Многие аптеки сейчас используют программу Medication Synchronization (или Med Sync). Это компьютерная программа, которая помогает пациенту получить сразу все лекарства, которые он регулярно принимает по врачебным показаниям. Это позволяет сэкономить время, силы и средства, заменяя несколько посещений аптеки всего одним визитом.

Используя программу Med Sync, аптека назначает ежемесячные визиты для того, чтобы пациент мог забрать свои лекарства. Благодаря предварительному планированию даты визита аптека может заранее решить все проблемы, связанные с рецептами. Например, позвонить врачу по поводу повторного получения лекарства по рецепту или заказать лекарство. Кроме того, пациент теперь знает, что в день и во время визита аптека будет работать. Также он может заранее подготовить любые вопросы, которые хотел бы обсудить с фармацевтом. Программа Med Sync помогает и фармацевту подготовиться к встрече и к обсуждению вопросов с пациентом, а также предоставить ему прочие услуги – например, сделать прививку от гриппа.

Поговорите со своим фармацевтом о программе Med Sync как можно быстрее. Одно посещение аптеки, один раз в месяц! ❖



## Новый рецепт полезного блюда!

### Французские луковые мясные хлебцы



**Подготовка:** 20 минут | **Приготовление:** 40 минут |  
**Количество порций:** 6

#### Ингредиенты

- 1 фунт нежирного говяжьего фарша
- 2 чашки мелко нарезанных коричневых шампиньонов
- ¼ чашки сухой смеси для приготовления французского лукового супа/соуса
- ¼ чашки яичных белков (из 2 крупных яиц) или обезжиренного жидкого заменителя яиц
- 2 ст.л. цельнозерновых пшеничных панировочных сухарей «панко»
- ½ ч.л. чесночного порошка
- ¼ ч.л. молотого черного перца
- 1 ст.л. взбитого сливочного масла или маргарина
- 3 чашки нарезанного тонкими полукольцами сладкого лука
- 1 ч.л. рубленого чеснока
- 3 ломтика сыра проволоне со сниженным содержанием жира, разрезанные на четверти

#### Приготовление

1. Предварительно нагрейте духовку до 375°F. Обработайте растительным маслом форму для выпекания кексов с 12 ячейками.
2. В большой миске тщательно перемешайте говяжий фарш, грибы, сухую смесь для супа, белки яиц/заменитель яиц, панировочные сухари, чесночный порошок и перец.
3. Этой смесью равномерно наполните ячейки формы, и пригладьте сверху. Выпекайте до тех пор, пока края не станут светло-коричневыми, около 35 минут.
4. Пока блюдо готовится, растопите масло на большой сковороде на умеренно-слабом огне. Добавьте лук и готовьте его, перемешивая, в течение 15 минут.
5. Добавьте рубленый чеснок и готовьте еще около 3 минут, перемешивая, чтобы лук приобрел золотистый оттенок, а чеснок – характерный аромат.
6. Равномерно распределите лук с чесноком по мясным хлебцам и накройте каждый из них ломтиком сыра. Запекайте до тех пор, пока сыр не расплавится, то есть около 3 минут.

**РЕЦЕПТ РАССЧИТАН НА 6 ПОРЦИЙ**

## 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 профилактического осмотра вы сможете задать вопросы и получить ответы на такие темы, как:

- Здоровье и безопасность
- Питание и диета
- 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 уделил комплексное внимание здоровью вашего ребенка, необходимо пройти профилактический осмотр. Запишите своего ребенка на профилактический осмотр как можно скорее! ❖

## Почему моему ребенку нужны прививки?

Родители хотят, чтобы их дети были здоровыми. Вакцины (или прививки) важны для поддержания здоровья ваших детей. Но у многих родителей возникают вопросы о вакцинах – например, каков механизм их действия и являются ли они безопасными. Рассмотрим некоторые вопросы о вакцинах, которые могут возникать у родителей.

- Насколько безопасны прививки если у некоторых детей возникают на них реакции? Прежде чем начать применять вакцины для людей, их проверяют в течение многих лет. Эти проверки выполняют, чтобы удостовериться в эффективности и безопасности вакцин для большинства людей. У некоторых детей после прививки может возникать боль или припухлость с покраснением. В некоторых случаях может незначительно повыситься температура, однако опасные реакции на прививки развиваются очень редко. Если вас беспокоит реакция, появившаяся у ребенка после прививки, позвоните своему врачу или в программу «Медсестра-консультант» (Advice Nurse) РНС по номеру (866) 778-8873.
- Если детские болезни встречаются намного реже, чем 20 или 30 лет назад, почему детям все еще требуется делать прививки? Некоторые болезни, такие как полиомиелит и дифтерия, сейчас встречаются существенно реже. Однако без прививок они могут быстро стать такими же распространенными, как раньше. Другие болезни, такие как корь, коклюш и ветряная оспа, встречаются часто и в наше время. Ими ежегодно заболевают множество

детей. Некоторые болезни могут приводить к длительным осложнениям и даже смерти. Среди заболевших большинство составляют дети, которым не сделали прививки, а из привитых детей могут заболеть лишь немногие.

- Как действуют вакцины? Вакцины работают сообща с нашей иммунной системой, создавая защиту от болезней. Вакцина действует на организм как возбудитель болезни, но при этом сама не вызывает заболевания. В ответ на действие вакцины иммунная система создает антитела. Таким образом, благодаря вакцине, организм заранее готов к битве с болезнью в случае, если ребенок заразится. Работа иммунной системы похожа на линию нападения, которая защищает ведущего игрока в американском футболе.
- Почему при использовании некоторых вакцин ребенок должен получить несколько доз? Для создания защиты против определенных заболеваний вакцину необходимо ввести несколько раз в течение определенного периода времени. Некоторые вакцины вводят повторно в течение жизни (это называется ревакцинацией) для поддержания защиты против болезней.

Врач-педиатр – это ваш партнер в поддержании здоровья вашего ребенка. Он готов ответить на любые ваши вопросы и разрешить ваши сомнения по поводу прививок. Если ваш ребенок не прошел профилактический осмотр в этом году, звоните без промедления, чтобы записаться на прием. Спросите, какие прививки могут понадобиться вашему ребенку. ❖



## Защитите своего ребенка от отравления свинцом

Свинец – высокотоксичный 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 домочадцев 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 ешьте 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 6 лет. 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: State of California Department of Public Health

## Ранняя коррекция для детей от 0 до 3 лет с задержкой развития

**Меня беспокоит уровень развития моего ребенка.** Что я могу сделать? Если вас беспокоит то, как развивается ваш ребенок, в первую очередь поговорите с врачом ребенка. Врач может обследовать ребенка на предмет задержки развития или инвалидности. 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). Эти услуги предоставляются бесплатно. Услуги по ранней коррекции для детей младше 3 лет включают в себя следующие:

- Логопедия, речевая терапия
- Физиотерапия
- Корректировка проблем с приемом пищи
- Поддержка для родителей
- Обучение практическим навыкам
- Координирование медицинских услуг

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 Lassen, Modoc, Shasta, Siskiyou, и Trinity: Far Northern Regional Center **(530) 222-4791**
- Округ Marin: Golden Gate Regional Center **(415) 546-9222**
- Округа Del Norte, Humboldt, Mendocino и Lake: Redwood Coast Regional Center **(707) 445-0893**
- Округа Napa, Solano и Sonoma: NorthBay Regional Center **(707) 256-1100**

## Что представляет собой поведенческая терапия (Behavioral Health Treatment, ВНТ)?

Это терапия, направленная на помощь детям с отклонениями в поведении, связанными с нарушениями развития. При этом специалист плотно работает с вами и вашим ребенком с целью помочь откорректировать индивидуальные особенности поведения ребенка – например, проблемы с общением, причинение себе телесных повреждений и т.д., а также обучает родителей мерам, которые будут содействовать улучшению поведения ребенка в тех или иных ситуациях.

## Когда ваш ребенок «перерастает» педиатра

Со временем дети перерастают не только свои игрушки или одежду. Когда дети становятся взрослыми, их медицинским обслуживанием должен заниматься врач, который наблюдает взрослых пациентов – основной поставщик медицинских услуг (Primary Care Provider, PCP). Педиатры лечат детей. Семейные врачи лечат как детей, так и взрослых. Некоторые педиатры прекращают принимать детей после того, как им исполняется 18 лет. Другие педиатры могут принимать пациентов до тех пор, пока им не исполнится 21 год.

Ниже приводятся некоторые вопросы и ответы, которые помогут вам и вашему ребенку в этой ситуации.

### Что следует сделать, если моему ребенку скоро исполнится 18 лет?

Поговорите с педиатром, который наблюдает вашего ребенка, чтобы узнать, когда следует перейти к врачу для взрослых.

### Как заменить педиатра на врача для взрослых?

Если ребенку еще не исполнилось 18 лет, вы можете позвонить нам для внесения изменений. Если ребенку уже исполнилось 18 лет, ему придется звонить нам самостоятельно, если только он не указал вас в качестве уполномоченного представителя в своей медицинской документации, имеющейся у нас. Уполномоченный представитель может обращаться к нам от имени участника нашего плана. Звоните нам по номеру **(800) 863-4155**. Мы работаем с понедельника по пятницу с 8:00 до 17:00. Пользователи телетайпа (TTY) могут звонить в Службу переадресации телефонных вызовов штата Калифорния (California Relay Service) по номеру (800) 735-2929 или 711.

### Что если у меня еще остались вопросы о медицинском обслуживании ребенка?

Звоните своему педиатру с любыми вопросами или сомнениями, связанными с медицинским обслуживанием вашего ребенка. Врач или его сотрудники помогут вам организовать медицинское обслуживание взрослого ребенка. ❖







## Курение

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, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВАМ БРОСИТЬ КУРИТЬ:

- 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.
- Позвоните по номеру 1-800-No-Butts, чтобы получить помощь в отказе от курения и дополнительные советы.

Более подробная информация о злоупотреблении табачными изделиями и о занятиях для желающих бросить курить опубликована на нашем веб-сайте [www.partnershiphp.org](http://www.partnershiphp.org). ❖

## Отдел обслуживания участников плана РНС (RHC Member Services) (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 лекарств по рецепту
- Для получения услуг устного перевода

## Лабораторные услуги

План РНС и ряд поставщиков медицинских услуг РНС 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. ❖

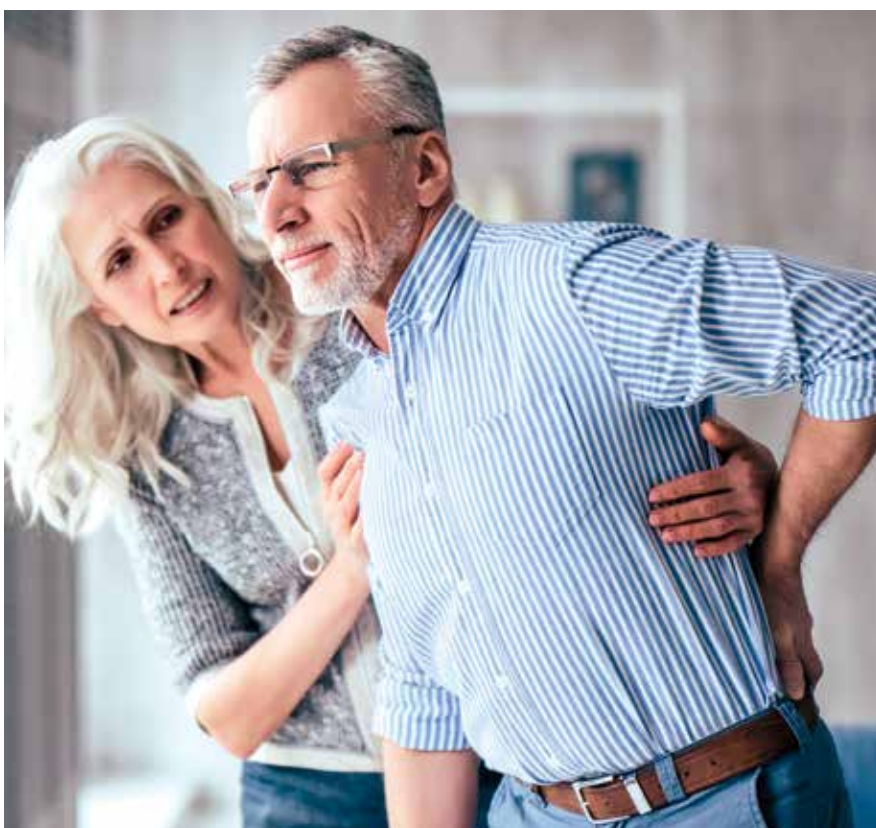
## Знаете ли вы, что РНС предлагает услуги устного перевода?

Это действительно так. Позвонив в Отдел обслуживания участников, вы можете воспользоваться услугами перевода в реальном времени. При каждом звонке вам будет предложена возможность выбрать услуги языковой поддержки на языках помимо английского. 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. **Для предоставления услуг устного перевода необходимо получить разрешение от 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.

РНС переводит все письменные материалы на 15 основных языков округа. Если необходимая помощь переводчика вам не оказана, вы имеете право подать жалобу или апелляцию. Кроме того, можно зайти в раздел веб-сайта РНС 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. ❖

## Ваше здоровье важно для нас, как и безопасное лечение вашей боли.

Знаете ли вы, что врачи обеспокоены проблемами, возникающими иногда при использовании обезболивающих таблеток? Мы хотим, чтобы вы не испытывали боли, но не хотим, чтобы в результате лечения боли ухудшилось состояние вашего здоровья.



- Совместно с врачами мы работаем над тем, чтобы вы принимали безопасное количество обезболивающих таблеток. Мы следуем федеральным рекомендациям в отношении количества обезболивающих таблеток, которые врач может выписать вам без запроса на получение разрешения на лечение (Treatment Authorization Request, TAR). Если вас беспокоит количество принимаемых вами обезболивающих таблеток или у вас есть вопросы на эту тему, обратитесь к своему врачу.
- Если вы принимаете обезболивающие таблетки в связи с долговременной болью, ваш врач вместе с вами будет стараться постепенно снижать дозу. Пожалуйста, знайте, что врач делает это в целях вашей безопасности.
- Поговорите со своим врачом как можно скорее. Запланируйте прекратить прием обезболивающих лекарств, когда они уже будут не нужны.

Факты, которые нужно знать, начиная принимать обезболивающие лекарства:

- Если вы принимаете более одной таблетки обезболивающего препарата в течение месяца, это повышает риск возникновения пожизненной зависимости от обезболивающих лекарств. Если вам назначили обезболивающие впервые в связи с травмой или операцией, врач будет рекомендовать вам прекратить прием этого препарата как можно скорее.
- Через один или два месяца обезболивающие таблетки обычно перестают помогать. В некоторых случаях они могут даже усиливать боль.
- Обезболивающие таблетки зачастую плохо сочетаются с другими лекарствами.

Если вы принимаете сильные обезболивающие и у вас есть вопросы, обратитесь с ними к своему врачу. ❖



## Новые изменения в программе CCS

Программа обслуживания детей штата Калифорния (California Children Services, CCS) – это программа 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 CCS сильно зависит от округа, в котором она предоставляется.

Департамент здравоохранения штата Калифорния планирует сделать услуги программы CCS льготой плана регулируемого медицинского обслуживания при программе Medi-Cal (Medi-Cal Manage Care Plan). Это инициатива в рамках модели «Комплексное обслуживание ребенка» (Whole Child Model, WCM).

Эта новая модель предполагает, что план РНС будет координировать обслуживание детей-участников программы CCS. Программа CCS не прекращает своего существования. Просто в рамках новой модели участники программы CCS будут получать комплексное обслуживание внутри одной системы. Благодаря новой модели детям-участникам программы CCS будет проще получать необходимые им услуги, что позитивно скажется на их здоровье. Изменения вступят в силу не ранее 1 января 2019 года.

План РНС будет заниматься организацией и утверждением обслуживания детей-участников программы CCS. Дети будут иметь все те же покрываемые страховкой льготы, а именно:

- Первичный уход
- Услуги аптек
- Специализированный уход
- Вспомогательные и другие медицинские услуги

Данные покрываемые услуги должны быть необходимы по медицинским показаниям, и предписаны лечащим врачом ребенка.

Если у вас есть вопросы, звоните нам по номеру **(800) 863-4155**. ❖

## Теперь вы можете воспользоваться порталом участника!

Что представляет собой портал участника? Это инструмент, который поможет вам управлять своим медицинским обслуживанием. Вместе с нашим Консультативным советом потребителей (Consumer Advisory Committee, SAC) мы разработали удобный в применении портал участника. Вы можете пользоваться им в любое время дня и ночи.

Какие возможности мне дает портал участника? На портале есть различные полезные функции. Вот некоторые из них:

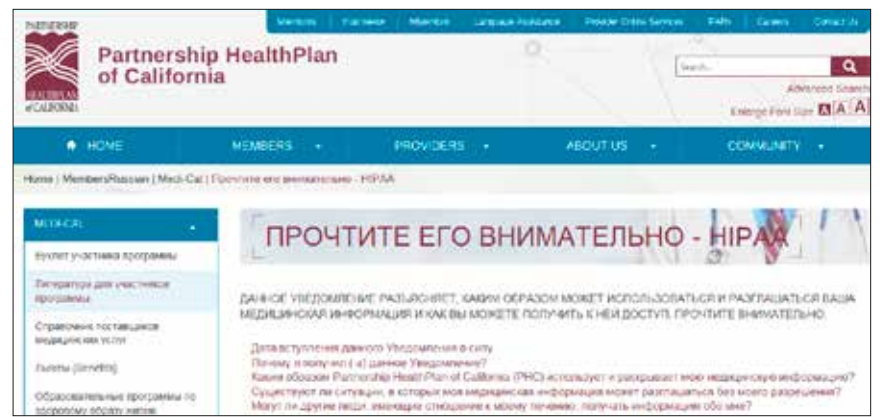
- Изменение основного поставщика медицинских услуг (Primary Care Provider, PCP)
- Заказ новой или временной идентификационной карточки участника
- Проверка вашего права на участие
- Изменение вашей контактной информации

Как зайти на портал участника? Портал участника (Member Portal) находится на нашем веб-сайте [www.partnershiphp.org](http://www.partnershiphp.org). Чтобы получить доступ ко всем его функциям вам нужно будет зарегистрироваться.

Пройдите регистрацию сегодня и воспользуйтесь преимуществами, которые вам дает портал участника. ❖

## 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. ❖



## Защита вашей медицинской информации

Ранее в этом году мы отправляли участникам письмо о системе обмена медицинской информацией (Health Information Exchange, HIE). Мы просили вас подписать форму в этом письме и отправить ее нам по почте, если вы согласны на передачу вашей информации.

Учитывая недавние новости о случаях краж персональной информации, у вас могли возникнуть вопросы о том, как происходит передача вашей информации. Вас может беспокоить, защищена ли она.

Существует закон, указывающий нам, каким образом следует обеспечивать защиту вашей информации: «Закон об ответственности и переносе данных о страховании здоровья граждан» (Health Insurance Portability and Accountability Act, HIPAA).

Согласно HIPAA, вы можете выбрать, кто именно может получать или просматривать вашу медицинскую информацию. Этот закон распространяется на медицинскую информацию, которая содержится в электронных письмах или файлах на компьютере.

### В каких целях мы передаем информацию?

Это делается для того, чтобы не упустить важные подробности относительно вашей истории болезни. Нам нужно, чтобы врачи делились информацией в целях обеспечить предоставление вам надлежащего медицинского обслуживания. Это называется «обмен медицинской информацией». Такой обмен снижает риск ошибок при вашем лечении и риск назначения лекарств, которые могут вам навредить.

Доступ к информации получают ваши врачи и планы медицинского страхования, оплачивающие ваше обслуживание. Так как выплаты по программе Medi-Cal осуществляются правительством штата и федеральным правительством, они также имеют доступ к вашей информации.

### Порядок передачи медицинской информации

Правила передачи медицинской информации различаются. Врачи, которые лечат одного и того же пациента, могут делиться друг с другом обычной медицинской информацией. Это могут быть заметки врачей и медицинских сестер, результаты лабораторных тестов и рентгеновских обследований.

Деликатная медицинская информация имеет более высокий уровень защиты. К ней относятся сведения о психическом здоровье, о злоупотреблении наркотическими веществами и о мерах предохранения от беременности у подростков. Записи о психическом здоровье не передаются в планы медицинского страхования. Планы лечения наркозависимости недоступны для других врачей. Деликатная медицинская информация может передаваться только с вашего разрешения.

### Если вы хотите узнать больше

Посетите наш веб-сайт. Ознакомьтесь с **Уведомлением о политике сохранения конфиденциальности (Notice of Privacy Practices)** в разделе для участников на нашем веб-сайте по адресу [www.partnershiphp.org](http://www.partnershiphp.org).

Если у вас есть вопросы о вышеупомянутом письме или если вам нужен новый экземпляр письма, позвоните нам по номеру **(800) 863-4155**. ❖

## Справочник участника плана РНС (РНС Member Handbook)

Справочник участника – это 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 том, как узнать мнение другого врача. Он содержит и 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 веб-сайт по адресу [www.partnershiphp.org](http://www.partnershiphp.org). ❖

## 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. ❖