

ЗИМА 2018 г.

Стр. 2

Тревожные расстройства – преодоление страха и путь к выздоровлению

Оценка поддержания здоровья и первичная оценка состояния здоровья

Возмещение за счет имущества умершего

Стр. 3

Согласие участника на предоставление защищенной медицинской информации

Напоминаем, что вы можете подавать жалобы

Познакомимся лучше

Программы и услуги

Права и обязанности участников

Заявление о соблюдении конфиденциальности

Немедицинская транспортировка

Стр. 4

Месяц, посвященный рассеянному склерозу

Мой врач – самый ЛУЧШИЙ!

Стр. 5

Рецепт: Куриный салат с греческим йогуртом

Стр. 6

Занятия по санитарному просвещению и группы поддержки

Ежегодное заявление о раскрытии информации

РНС понимает, что услуги могут быть использованы не в полном объеме, и принимает меры по контролю. РНС принимает решения на основании целесообразности услуг и наличия страховки. РНС не предоставляет каких-либо выплат, поощрений или вознаграждений поставщикам услуг, консультантам или сотрудникам за отказ в предоставлении участникам услуг, необходимых по медицинским основаниям, либо за отказ в предоставлении страхового покрытия.

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 обратиться. Если врач не в курсе, позвоните в отдел обслуживания участников РНС по номеру (800) 863-4155.

**У вас изменился адрес?
Сменился номер телефона?
Поставьте нас в известность.**

PARTNERSHIP



HEALTHPLAN
of CALIFORNIA

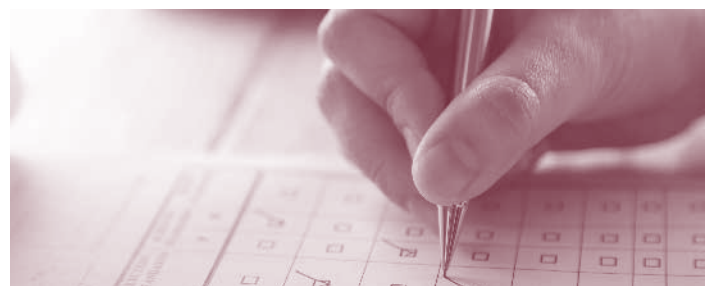
P.O. Box 15557
Sacramento, CA 95852-5557
(800) 863-4155
(800) 735-2929 (TTY)

www.partnershiphp.org

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



Вместе заботимся о вашем
ЗДОРОВЬЕ



Опрос для оценки уровня удовлетворенности работой плана в 2018 г.

Мы ценим мнение своих участников, поэтому проводим ежегодный опрос уровня удовлетворенности работой плана. Мы также просим участников Консультативного совета потребителей предоставить свою оценку. Мы используем информацию, полученную в ходе опросов, в целях улучшения обслуживания наших участников. Мы будем проводить очередной опрос для оценки уровня удовлетворенности работой нашего плана весной 2018 г. Анкету опроса получают некоторые из наших участников по принципу случайной выборки. Если вы получите эту анкету, пожалуйста, заполните ее и отошлите обратно нам. Мы ценим ваше мнение! ❖

Результаты опроса получены!

Ежегодно мы проводим опрос для оценки уровня удовлетворенности работой плана, отправляя анкету опроса нашим участникам по принципу случайной выборки. В начале 2017 г. бланки анкеты были отправлены по почте 6000 участникам. Представленные ниже результаты основаны на ответах участников, заполнивших анкету (18% получивших бланк) и отражают процентную долю участников, давших высокую оценку (7 или более) по шкале 1–10. Мы с гордостью сообщаем, что результаты опроса показали высокий уровень удовлетворенности участников работой нашего плана.

| вопросы опроса | Результаты |
|--|------------|
| Общий уровень удовлетворенности работой плана Partnership HealthPlan | 91% |
| Общий уровень удовлетворенности полученным медицинским обслуживанием | 86% |
| Уровень удовлетворенности работой отдела обслуживания участников РНС по предоставлению информации или помощи | 87% |
| Уровень удовлетворенности вежливым и уважительным отношением сотрудников отдела обслуживания участников | 97% |

Приносим свою благодарность участникам, ответившим на вопросы анкеты. ❖

Тревожные расстройства – преодоление страха и путь к выздоровлению

Тревожные расстройства часто сопровождаются чувством беспокойства. Оно может снижать эффективность вашей работы и учебы или качество сна. Тревожность может мешать вам получать удовольствие от жизни. Со временем она может приводить к появлению других нарушений здоровья. Но знайте – тревожность излечима!

К типичным признакам тревожного расстройства относятся:

- Сильное беспокойство
- Ощущение усталости
- Паника
- Навязчивые состояния
- Ночные кошмары
- Мышечная напряженность
- Головная боль
- Нарушения сна
- Повышенная частота сердцебиения
- Одышка
- Боль в груди
- Потливость

Узнайте Больше о Своих Страхах

Для лечения тревожности применяется одно из направлений в психологическом консультировании – когнитивно-поведенческая терапия. Ее методы позволяют определить проблему (конкретные неблагоприятные мысли и действия). После этого вы сможете заменить их положительными мыслями и действиями. Когнитивно-поведенческую терапию часто применяют в совокупности с лекарствами. Ее результаты благоприятно сказываются и на людях с тревожными расстройствами, и на их близких.

Прочие преимущества:

- Когнитивно-поведенческая терапия помогает понять, какой образ мыслей является вредным. Например, собеседование для устройства на работу может вызывать сильную тревогу. Терапия позволяет научиться расслабляться в стрессовой ситуации.
- Вы сможете научиться выполнять упражнения на расслабление и стабилизацию дыхания, а также успокаиваться с помощью медитации или молитвы.
- Вы сможете усовершенствовать свои навыки общения и взаимодействия с другими людьми. Вы сможете научиться говорить о том, что вас тревожит, не испытывая при этом смущения и не чувствуя себя слабым.

Лекарственные Средства

Существуют лекарства для лечения тревожных расстройств. Они довольно безопасны и эффективны для большинства людей. Узнайте у своего врача, какие конкретные лекарства могут вам помочь.

Перемены к Улучшению Здоровья

Изменения, направленные на улучшение здоровья в целом, также могут принести значительную пользу. Примеры того, что вы можете сделать:

- Двигайтесь. Физическая активность очень эффективно снижает стресс. Начинать с небольшой нагрузки и затем увеличивайте ее по мере возможности.
- Правильно питайтесь. Избегайте продуктов, в которых много жира и сахара.
- Не употребляйте алкоголь и другие седативные средства.
- Для расслабления используйте такие средства как медитация и йога.
- Соблюдайте режим сна и высыпайтесь.
- Бросьте курить и употребляйте меньше кофеина. И табак и кофеин могут усиливать тревожность.

Для того чтобы справиться с тревожностью, вы можете предпринять следующее:

- Узнайте больше о тревожных расстройствах. Поговорите со своим врачом или специалистом по охране психического здоровья.
- Читайте публикации в Интернете и общайтесь с другими людьми, у которых есть такие же проблемы.
- Узнавайте как можно больше, в том числе о методах лечения, которые помогают при вашем недуге.
- Обратитесь к своим близким. Обращаясь за помощью к людям, которым вы доверяете, вы делаете большой шаг на пути к излечению.
- Вступите в группы поддержки людей с тревожным расстройством. Вы найдете в них понимание. Такие группы могут быть в вашем городе.
- Существует множество онлайн-групп.
- Отпустите ситуацию. Не задерживайтесь на прошлых переживаниях. Измените то, что в ваших силах, и позвольте остальным событиям развиваться естественным путем.
- Когда вы нервничаете, постарайтесь мысленно переключиться на что-то другое.
- Думайте о чем-нибудь позитивном или о том, что дарит вам чувство благодарности.
- Придерживайтесь своего плана лечения. Принимайте лекарства согласно указаниям. Посещайте все сеансы терапии.
- Не позволяйте тревожности разлучать вас с близкими людьми или мешать вам делать то, что вам нравится. Общение с людьми и взаимоотношения, построенные на внимании и заботе, могут уменьшить вашу тревожность.

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



Оценка поддержания здоровья и первичная оценка состояния здоровья

В течение первых четырех месяцев после зачисления в Partnership HealthPlan 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 необходимы.

Вот некоторые из таких услуг:

- 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 участников в возрасте до 21 года

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

Анкета содержит 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 медицинские потребности. Анкета представлена в нескольких вариантах в зависимости от возрастной группы участника – от рождения до зрелого 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 проблемы с записью на приемы к врачам, звоните нам по номеру (800) 863-4155. ❖

Возмещение за счет имущества умершего

Стоимость льгот по программе Medi-Cal, предоставленных умершему участнику программы, подлежит возмещению штату Калифорния за счет имущества умершего. Это правило распространяется на стоимость медицинского обслуживания участника программы, полученного им, начиная с возраста 55 лет и далее. За участников программы Medi-Cal, прикрепленных (добровольно или в обязательном порядке) к организации регулируемого медицинского обслуживания, стоимость такого обслуживания возмещается штату в размере, эквивалентном суммарному страховому взносу/подушным выплатам за весь срок обслуживания участника данной организацией. Кроме того, возмещению за счет имущества умершего подлежат любые другие выплаты за обслуживание поставщиками медицинских услуг, не относящимися к вышеупомянутой организации. Для получения дополнительной информации **только** о программе возмещения за счет имущества умершего позвоните по номеру (916) 650-0490 или обратитесь в юридическую консультацию.

ПРОСЬБА НЕ ЗВОНИТЬ В РНС ИЛИ СВОЕМУ СОЦИАЛЬНОМУ РАБОТНИКУ. Они не владеют данной информацией, а потому не смогут вам помочь. ❖

Согласие участника на предоставление защищенной медицинской информации

Доступ к необходимой информации в нужное время крайне важен для поддержания вашего здоровья. План РНС присоединился к системе обмена медицинской информацией (Health Information Exchange, HIE), которая дает возможность медицинским работникам получать нужную им информацию о пациентах.

Как это работает? Система обмена медицинской информацией предоставляет доступ к вашей защищенной медицинской информации (PHI, Protected Health Information) другим поставщикам медицинских услуг. Оказывая вам медицинское обслуживание, врач сможет изучить вашу историю болезни и лучше спланировать курс лечения.

Вы можете сказать «нет». Если вы не хотите допускать разглашения вашей защищенной медицинской информации, вы можете от этого отказаться. Просто заполните форму отказа на нашем веб-сайте или закажите бумажный экземпляр, позвонив по номеру **(800) 863-4155**, и отправьте заполненный бланк нам. Мы исключим вашу информацию из системы обмена. Если вы когда-либо передумаете и согласитесь на предоставление такой информации, сообщите нам об этом, и мы вам посоедим.

Что представляет собой защищенная медицинская информация (PHI)?

Это информация, имеющая отношение к вашему здоровью и медицинскому обслуживанию – например, комментарии врачей, результаты лабораторных анализов и рентгеновских исследований, сведения о рецептах на лекарства, информация об оплате, а также многое другое.

уществует также конфиденциальная защищенная медицинская информация – например, о диагностированном психическом заболевании и его лечении, о диагностированной алкогольной или наркотической зависимости и ее лечении, о заболеваниях, передающихся половым путем, о применяемых средствах контрацепции, результатах генетических тестов и обследований на ВИЧ. **Мы НЕ БУДЕМ разглашать вашу конфиденциальную защищенную медицинскую информацию без вашего особого письменного разрешения.**

Вы можете распечатать нужную форму, найдя ее на нашем веб-сайте www.partnershiphp.org. Мы также можем отправить вам бланк по почте. Для этого позвоните нам по номеру **(800) 863-4155** и попросите предоставить вам бланк формы отказа / согласия участника на предоставление защищенной медицинской информации (Health Information Exchange Member Opt Out/Opt In Form). ❖

Напоминаем, что вы можете подавать жалобы

Если вы считаете, что у вас возникла проблема, вы можете подать жалобу или апелляцию. Она может быть в том числе в отношении нас или любого из поставщиков медицинских услуг нашего плана. Апелляцией называется запрос об изменении решения, принятого нами или кем-либо из наших врачей.

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. Чтобы подать жалобу или апелляцию, позвоните нам по номеру **(800) 863-4155**.

Вы можете подать запрос о слушании дела на уровне штата только если вы уже прошли все уровни нашего апелляционного процесса. Вы можете подать запрос о слушании дела на уровне штата, позвонив в Отдел слушаний штата (State Hearings Division) Департамента социального обеспечения штата Калифорния (California Department of Social Services, CDSS), по номеру **(800) 952-5253**.

Слушание дела на уровне штата – это рассмотрение дела судьей по административным делам (Administrative Law Judge, ALJ). Судья рассмотрит информацию, полученную от вас, от вашего поставщика медицинских услуг, и от плана РНС, и определит порядок действий по вашей апелляции.

Также вы можете обратиться в офис уполномоченного по рассмотрению жалоб при Департаменте здравоохранения штата Калифорния по номеру **(888) 452-8609**. Сотрудники офиса уполномоченного по рассмотрению жалоб помогают уладить проблемы, касающиеся регулируемого медицинского обслуживания. ❖

Познакомимся лучше

Когда вы становитесь участником плана Partnership HealthPlan, мы отправляем вам много ознакомительных материалов и документов. В числе прочих – анкета информации о здоровье (Health Information Form, HIF) либо анкета оценки риска для здоровья (Health Risk Assessment, HRA). Обе эти анкеты призваны помочь нам лучше вас узнать, а также понять, какое медицинское обслуживание вам может понадобиться прямо сейчас. После того, как вы отправите нам заполненную анкету, ваши ответы будут направлены в наш департамент организации медицинского обслуживания. Ваши ответы помогают нам быть с вами на связи и ускорить предоставление вам медицинского обслуживания – в частности, в ситуациях, когда вам требуется скорее попасть на прием к врачу. Вам может позвонить один из наших координаторов для получения более подробных сведений, или же мы можем прислать вам письмо с информацией о том, как связаться с нами для получения дополнительной помощи. В любом случае мы хотим обеспечить предоставление вам медицинского обслуживания, соответствующего вашим потребностям. Даже если вы уже являетесь участником плана РНС, вы можете продолжать получать помощь от наших координаторов. Наша цель – помогать вам эффективнее взаимодействовать с врачами, чтобы ваше медицинское обслуживание соответствовало вашим потребностям. Для получения более подробной информации звоните нам по номеру **(800) 809-1350** с понедельника по пятницу с 8:00 до 17:00. ❖

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 Part B 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, работающую круглосуточно и без выходных.

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

Программы координирования медицинского обслуживания: (800) 809-1350

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

- Доступ к медицинскому обслуживанию
- Координирование медицинского обслуживания
 - Сложные заболевания
 - Помощь с адаптацией в условиях нового диагноза
- Медико-санитарное просвещение
 - Аутизм/расстройства аутистического спектра
- Социальные услуги по месту жительства
- Программа обслуживания детей штата Калифорния (California Children's Services, CCS)
- Услуги, доступные в вашем регионе
- Психотерапевтическая помощь
- Доступ к услугам психиатрической помощи
- Предродовое и послеродовое обслуживание
- Паллиативный уход
- Помощь при хронической боли
- Транспортировка на приемы к врачам

Медицинское обслуживание (800) 809-1350 доб. 4256

Медико-санитарное просвещение
Услуги для представителей разных культур и переводческие услуги

Координирование медицинских услуг: (800) 809-1350

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

Права и обязанности участников

Знаете ли вы, какие у вас, как у участника плана, свои права и обязанности? Для получения экземпляра «Положения о правах и обязанностях» плана позвоните нам по номеру **(800) 863-4155** или посетите наш веб-сайт по адресу www.partnershiphp.org. ❖

Заявление о соблюдении конфиденциальности

Соблюдение конфиденциальности информации о состоянии здоровья участников плана РНС является требованием закона. Мы обязаны держать участников в курсе наших правовых обязательств и мер по соблюдению конфиденциальности медицинской информации закрытого характера (protected health information, PHI).

Для получения экземпляра «Уведомления о политике сохранения конфиденциальности» нашего плана позвоните нам по номеру **(800) 863-4155** или посетите наш веб-сайт по адресу www.partnershiphp.org.

Немедицинская транспортировка

Эта льгота предоставляется участникам, у которых нет доступа к другим видам транспортировки. Для ее получения вы должны соответствовать определенным критериям. Предоставляется транспортировка в медицинские учреждения (для получения медицинского обслуживания) и обратно. Теперь наши участники могут пользоваться услугами льготной немедицинской транспортировки. Это может быть поездка на автобусе, такси или частном автомобиле. Если ваш родственник, друг, сосед или работник, осуществляющий уход за вами, отвозит вас на приемы к врачам, возможно, ему будут компенсированы расходы в зависимости от расстояния.

Данные услуги предоставляет компания Medical Transportation Management, Inc. (MTM), с которой мы подписали контракт. Чтобы узнать, имеете ли вы право на льготные поездки, звоните в компанию MTM по номеру **(888) 828-1254** с понедельника по пятницу с 8:00 до 17:00. ❖



Месяц, посвященный рассеянному склерозу

Ежегодно Национальная ассоциация больных рассеянным склерозом (National Multiple Sclerosis Society, NMSS) посвящает месяц март рассеянному склерозу. Деятельность Ассоциации полностью финансируется за счет пожертвований, сбора средств, мероприятий и грантов.

В Северной Калифорнии, в период с апреля по сентябрь, местные представительства проводят пешие марафоны и мероприятия для сбора средств.

Рассеянный склероз играет особую роль в жизни некоторых сотрудников РНС и их семей. На протяжении последних десяти лет они собираются в группы и принимают участие в пеших благотворительных марафонах и других событиях.

Ассоциация больных рассеянным склерозом в Северной Калифорнии также поддерживает работу групп самопомощи, встречи которых проходят регулярно. Основная цель этих групп – предоставлять информацию о доступной помощи, например, о скидках на электроэнергию, бесплатной охлаждающей одежде и приспособлениях, а также о других услугах, призванных оказать содействие людям с рассеянным склерозом.

Более подробные сведения есть на веб-сайте <https://www.nationalmssociety.org/Chapters/CAN> ❖



Мой врач – самый ЛУЧШИЙ!

У вас самый ЛУЧШИЙ на свете врач? Расскажите нам, почему. Проголосуйте за своего врача, медсестру, помощника врача или специалиста. Мы выберем лучшие отзывы и публично выразим признание профессионалам, которые предоставляют медицинское обслуживание наивысшего качества.

Мой врач: _____

Мое имя: _____

Мой телефон: _____

Я живу в округе _____

Чтобы проголосовать за своего врача, заполните одно или более полей ниже. Отправьте свой отзыв до 31 марта 2018 г.

Мой врач внимательно выслушивает меня. Приведите краткий пример того, как ваш врач проявляет к вам свое внимание.

Вам было все понятно? Приведите краткий пример того, как ваш врач объяснил вам курс вашего лечения понятным и доступным вам образом.

Я получил(-а) именно то обслуживание, которое мне требовалось. Приведите краткий пример того, как вы получили от своего врача медицинское обслуживание высокого качества.

Другое. Укажите другие причины, по которым вы считаете своего врача самым ЛУЧШИМ!

После заполнения этой анкеты сложите ее пополам так, чтобы ваши ответы оказались внутри, и заклейте края клейкой лентой.

Пропустите эту линию, чтобы представить свою кандидатуру



Новый рецепт полезного блюда!

Куриный салат с греческим йогуртом



Результат: около 6 чашек | **Время на приготовление:** 20 минут | **Общее время:** 20 минут, плюс охлаждение по желанию

Ингредиенты:

- 3 чашки отварной куриной грудки без кожицы (нарезанной на кусочки около 1 см)
- 2 чашки красного винограда без косточек (половинки ягод)
- 3 средних стебля сельдерея (измельчить)
- 2 больших пера зеленого лука (тонко нарезать)
- ½ чашки мелко нарезанного или измельченного миндаля
- 1 чашка греческого йогурта без добавок
- 2 столовые ложки обезжиренного молока
- 2 чайные ложки меда
- 1 чайная ложка соли
- ½ чайной ложки черного молотого перца

Приготовление:

1. Поместите нарезанную курятину, виноград, сельдерей, зеленый лук и миндаль в большую миску. В другой миске смешайте греческий йогурт, молоко, мед, соль и перец. Влейте полученную смесь в миску с куриной грудкой и другими ингредиентами и перемешайте. Попробуйте на вкус и при необходимости посолите и поперчите. Если есть возможность, оставьте в холодильнике на 2 часа или на всю ночь.
2. Подавайте на бутербродах, в качестве добавки к салатам из зелени, с крекерами или как самостоятельное блюдо.

сначала свернуть

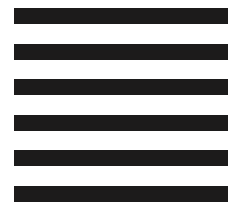


NO POSTAGE
NECESSARY
IF MAILED
IN THE
UNITED STATES

BUSINESS REPLY MAIL
FIRST-CLASS MAIL PERMIT NO. 48 FAIRFIELD, CA

POSTAGE WILL BE PAID BY ADDRESSEE

MEMBER SERVICES DEPARTMENT
C/O PARTNERSHIP HEALTHPLAN OF CALIFORNIA
4665 BUSINESS CENTER DRIVE
FAIRFIELD CA 94534-9983



Занятия по санитарному просвещению и группы поддержки

Округ Дель-Норте (Del Norte)

Подготовка к родам
Роды и послеродовой период
Курс продолжительностью в четыре недели для будущих родителей, посвященный родам, грудному вскармливанию и уходу за новорожденными в

Sutter Coast Community Clinic
(707) 464-6715 или 464-0955

Программа «Маленькие шаги» для беременных подростков и несовершеннолетних родителей
(707) 464-3191 доб. 2730

Программа профилактики употребления табака (Tobacco Use Prevention Program, TUPP)

Для получения дополнительной информации звоните по номеру
(707) 464-3191 доб. 283

Округ Гумбольдт (Humboldt)

Подготовка к родам
Mad River Community Hospital, Арката (Arcata), (707) 826-8263

St Joseph Hospital, Юрика (Eureka)
(707) 445-8121

Redwood Memorial Hospital, Фортуна (Fortuna) (707) 725-3361

Nurse Family Partnership, Юрика (Eureka) (707) 268-2105

Safe Care, Юрика (Eureka)
(707) 441-5075

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

Bright Start (707) 995-4594

St. Helena Family Health Center
(707) 995-4500

Округ Лассен (Lassen)

Подготовка к родам
Northeastern Rural Health, Сюзанвилль (Susanville)
(530) 251-5000

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) 251-2687

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

Marin General Hospital
Телефонная линия помощи больным астмой
(888) 996-9644

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 (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 опция #3

Программа отказа от курения
Frank R. Howard Memorial Hospital
(707) 540-4208

Программа поддержки здоровья для больных диабетом
Ukiah Valley Medical Center
(707) 463-7527

Округ Модок (Modoc)

Подготовка к родам
441 North Main Street, Альтурас (Alturas)
(530) 233-6311 или
(530) 233-7317

Психическое здоровье
(530) 233-6312

Округ Напа (Napa)

Подготовка к родам
Queen of the Valley
(707) 251-2050

OLE Health, Сент-Хелена (St. Helena)
(707) 963-0931

OLE Health, Напа (Napa)
(707) 252-6541

Программа поддержки здоровья для больных диабетом
OLE Health (707) 254-1777

Округ Шаства (Shasta)

Подготовка к родам
Mercy Medical Center, Реддинг (Redding) (888) 918-4879

Предродовое медицинское просвещение (530) 225-7474

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. Для получения подробной информации звоните по номеру (530) 406-9678

Округ Шаства (Shasta)

(продолжение)

Программа отказа от курения для подростков (Project EX)
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

Программа отказа от курения округа Шаства (Shasta)

Советы для желающих бросить курить (530) 229-8467

Избавление от табачной зависимости
Программа самоконтроля в городах Андерсон (Anderson), Реддинг (Redding) и Шаства-Лейк (Shasta Lake)
(530) 229-5115

Программа Quit for Good при Mercy Medical Center (844) 903-1980

Обучение медицинскому самообслуживанию больных диабетом
БЕСПЛАТНАЯ шестинедельная программа в городах Андерсон (Anderson), Реддинг (Redding) и Шаства-Лейк (Shasta Lake)
(530) 246-5710

Округ Сискию (Siskiyou)

Подготовка к родам
Mercy Medical Center, Маунт-Шаства (Mt. Shasta) (530) 859-2155
Fairchild Medical Center, Уайрика (Yreka) (530) 841-6285

Округ Солано (Solano)

Подготовка к родам
СМС Диксон (Dixon) (707) 635-1600
La Clinica Great Beginnings, Вальехо (Vallejo) (707) 645-7316

Diabetes Academy Education («Академия диабета»)
Sutter Solano (707) 554-4045

Занятия для больных диабетом
Бесплатная клиника Touro University
(707) 653-6331
<http://tusrfc.org/services/health-education/>

Отказ от курения (Kick the Butts)
(707) 784-8900
www.tobaccofrecsolano.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
Подготовка к родам
(530) 623-8209

Human Response Network
(530) 623-2024
(800) 358-5251

Служба охраны психического здоровья округа Тринити (Trinity County Behavioral Health)
(530) 623-1362, отделение в Уивервилле (Weaverville)
(530) 628-4111, отделение в Хэйфорке (Hayfork)

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)

Подготовка к родам
Woodland Healthcare
(530) 669-5540
Davis Community Center
(530) 204-5317
Sutter Davis Medical Foundation (916) 756-6440

Диабет
Woodland Healthcare
(530) 668-2605 доб. 6401

Учебно-информационный семейный центр «Теплая линия» (Warmline Family Resource Center)
(916) 455-9500
(844) 455-9517
Para servicios en Español:
(916) 922-1490

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, проживающим в штате 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
(510) 922-8687

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

Ассоциация больных рассеянным склерозом в Северной Калифорнии (Northern CA Multiple Sclerosis Society)
(415) 230-6677

MSconnection.org представляет собой социальную сеть и сообщество людей с рассеянным склерозом и членов их семей. Присоединяйтесь к группе поддержки в районе вашего проживания: <https://www.nationalmssociety.org/Resources-Support/Find-Support/Join-a-Local-Support-Group>

National MS Society (800) 344-4867