

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

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. 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 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. ❖

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. ❖

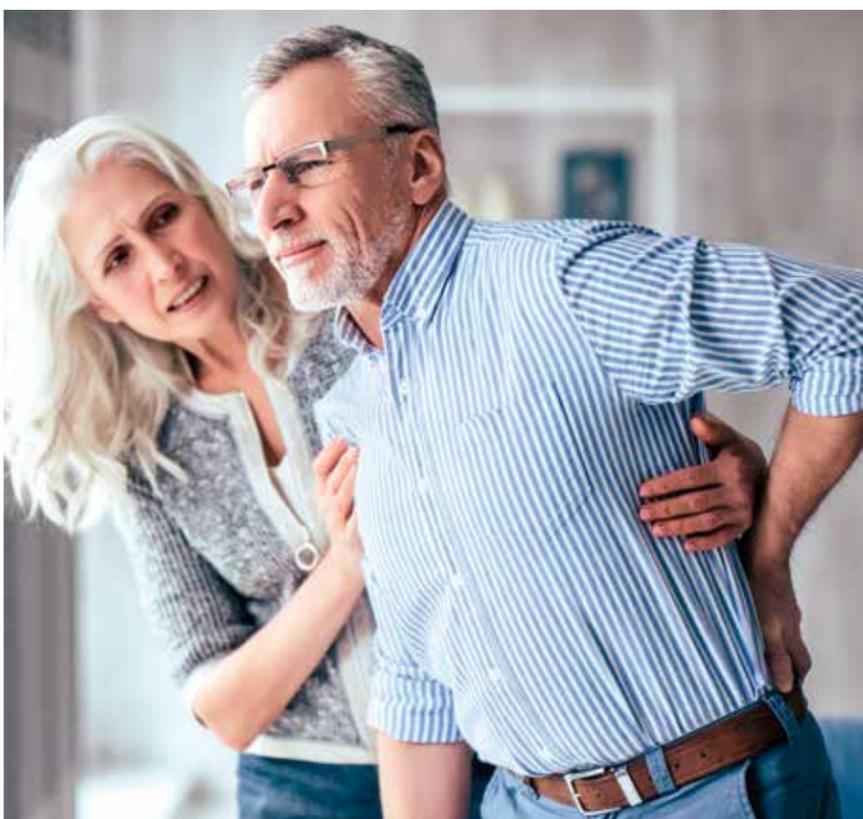
Знаете ли вы, что РНС предлагает услуги устного перевода?

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:

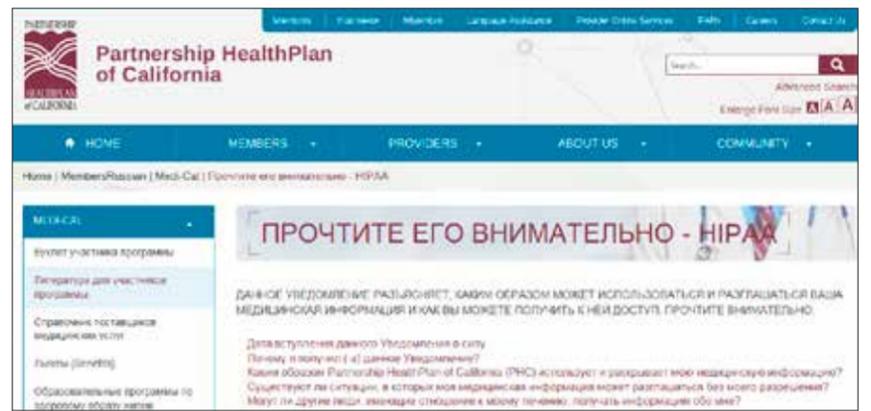
- Изменение основного поставщика медицинских услуг (Primary Care Provider, PCP)
- Заказ новой или временной идентификационной карточки участника
- Проверка вашего права на участие
- Изменение вашей контактной информации

Как зайти на портал участника? Портал участника (Member Portal) находится на нашем веб-сайте www.partnershiphp.org. 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.

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. ❖

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. ❖

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.

ушествует 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

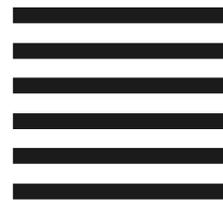


NO POSTAGE
NECESSARY
IF MAILED
IN THE
UNITED STATES

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



MC2000

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

ЛЕТО 2019 Г.

Стр. 2

Безопасное обезболивание

Если вы не отправите пакет документов для возобновления страхования по программе Medi-Cal, это может причинить вред вашему здоровью!

Что такое подразделение организации медицинского обслуживания?

Профилактические осмотры детей: от младенцев до подростков

Стр. 3

Новый рецепт полезного блюда!

Некоторые заседания РНС открыты для посетителей

Обновление списка покрываемых РНС лекарств

Справочник участника плана РНС

Есть ли у вас какая-либо другая медицинская страховка?

План РНС предлагает услуги устного перевода

Стр. 4

Отдел обслуживания участников плана РНС (800) 863-4155

Готовы отказаться от курения?

Худейте рационально (Take Off Pounds Sensibly, TOPS)

Права и обязанности участников

Заявление о соблюдении конфиденциальности

Лабораторные услуги

Стр. 5

Узнайте у своего врача об услугах специализированной телемедицинской помощи!

Вакцинация подростков

Обследование на выявление рака груди

Уведомление о программе возмещения за счет имущества умершего

Стр. 6

Защитите своего ребенка от отравления свинцом

Астма под контролем

Ежегодная информационная публикация

Администрация плана РНС осознает, что некоторые услуги могут быть 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 за отказ в предоставлении участникам плана услуг, подходящих им с медицинской точки зрения, или за отказ в страховом покрытии таких услуг. ❖

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

Портал участника: ответы всегда под рукой!

Вам известно о нашем интерактивном сервисе, предназначенном только для участников? Это портал участника РНС. На нем участники могут найти информацию о своих льготах, предлагаемых планом РНС. Также для получения ответов на свои вопросы можно, как обычно, позвонить нам. Чтобы приступить к использованию портала участника, вам нужно зарегистрироваться и ответить на несколько вопросов. Мы обеспечим безопасность хранения ваших ответов. Неприкосновенность вашей личной жизни и вашей медицинской документации очень важны для вас и мы будем защищать ее.

Войдя в портал участника, вы сможете:

- изменить свой почтовый адрес,
- распечатать свою идентификационную карточку участника РНС,
- просмотреть свою медицинскую документацию, а именно:
 - информацию о прививках,
 - Результаты лабораторных анализов;
 - Данные, полученные из аптеки. Узнайте о лекарствах, которые вы принимаете.

Портал участника прекрасно подходит для случаев, когда вам нужно получить ответы на свои вопросы или помощь в сохранении здоровья. Если у вас есть вопросы, звоните нам по номеру (800) 863-4155. ❖

Представляем программу «Модель полноценного развития детей» (Whole Child Model, WCM)

Мы рады предложить нашим участникам детского возраста, участвующих в программе обслуживания детей штата Калифорния (California Children Services, CCS), новую программу под названием «Модель полноценного развития детей» (Whole Child Model, WCM). Программа WCM работает с 1 января 2019 г.

Программа WCM помогает детям-участникам и членам их семей использовать льготы и услуги, предоставляемые как в рамках программы CCS, так и вне ее. Наши медицинские сестры/братья-координаторы окажут содействие в организации медицинского обслуживания детей — участников программы CCS. Члены семьи могут обращаться к нам за помощью по следующим вопросам:

- доступ к медицинскому обслуживанию,
- получение одобрения на медицинские обследования
- выписка из больницы и возвращение домой,
- лекарства
- вопросы, связанные со здоровьем,

Мы хотим реализовать концепцию «медицинского дома» для каждого ребенка. «Медицинский дом» — это помощь ребенку в получении регулярного медицинского обслуживания, такого как:

- профилактические осмотры детей,
- приемы по болезни (не относится к программе CCS)*.
- вакцинация,

Чтобы узнать больше о программе WCM, звоните в отдел обслуживания участников по номеру (800) 863-4155 или в подразделение организации медицинского обслуживания по номеру (800) 809-1350. ❖

Безопасное обезболивание

Вы знаете, что опиоидные обезболивающие лекарственные препараты зачастую приносят больше вреда, чем пользы? Применение опиоидных обезболивающих лекарств несет серьезный риск зависимости, передозировки и смерти. Особенно это относится к длительному использованию данных препаратов. Чем больше такого лекарства принимает пациент, тем выше риск передозировки и смерти. Опиоидные обезболивающие лекарственные препараты также могут вызывать и другие проблемы со здоровьем. К ним относятся, в том числе, следующие:

- привыкание, то есть необходимость в увеличении дозы со временем для того, чтобы справиться с болью такой же интенсивности;
- физическая зависимость, то есть развитие симптомов абстиненции при прекращении приема этих лекарств;
- усиление боли;
- могут развиваться запоры;
- тошнота, рвота и сухость во рту;
- головокружение;
- спутанность сознания;
- подавленное настроение;
- повышенный риск сердечного приступа (инфаркта);
- переломы;
- вялость и слабость;
- зуд и потливость.

Ваше здоровье важно для нас! Мы понимаем, что бесконечная боль может оказаться непереносимой. Мы хотим найти решение совместно с вами и вашим врачом. Мы хотим предоставлять самое эффективное и безопасное лечение ваших проблем со здоровьем.

Некоторые вопросы, которые следует обдумать:

- Определите со своим врачом, каких целей вы хотите достичь при обезболивании, и разработайте план лечения.
- Подумайте о рисках применения опиоидных лекарственных препаратов. Если вы принимаете опиоидный обезболивающий препарат более месяца, существует вероятность, что вам придется принимать такие лекарственные препараты всю жизнь.
- Доказано, что многие способы лечения, не включающие опиоиды, эффективнее контролируют боль и реже вызывают побочные эффекты.
- Прием опиоидных обезболивающих лекарственных препаратов и бензодиазепинов (таких как ксанакс или валиум, используемых против тревоги), не является безопасным. Следует избегать одновременного приема этих препаратов.
- Если вы принимаете опиоидный обезболивающий лекарственный препарат, спросите у врача о возможности лечения налоксоном. Это лекарство для неотложной помощи. Он может спасти вашу жизнь, если в вашем организме накопилось слишком много опиоидного обезболивающего средства. ❖

Если вы не отправите пакет документов для возобновления страхования по программе Medi-Cal, это может причинить вред вашему здоровью!

Как человек, получающий льготы Medi-Cal, вы уже, наверное, знаете о процедуре возобновления страхования по программе Medi-Cal. Вы получите пакет документов по повторной оценке права на участие в программе Medi-Cal от квалификационного инспектора. Чтобы сохранить льготы по программе Medi-Cal, возможно, вам нужно будет отправить определенные документы для подтверждения вашего адреса, дохода и т. п. Квалификационный инспектор или куратор каждый год будет изучать ваши данные, чтобы определить, сохраняете ли вы право на участие в программе Medi-Cal. Если вы получили такой пакет документов по почте или вам позвонил квалификационный инспектор, обязательно ответьте.

Вы должны будете прочитать и заполнить этот пакет документов. Затем отправьте его квалификационному инспектору в требуемый срок. Если вы не заполните или не отправите пакет вовремя, предоставление вам льгот по программе Medi-Cal может быть остановлено. Это может помешать вам или членам вашей семьи получить медицинское обслуживание. Возможно, вам или члену вашей семьи откажут в приеме у врача. Вы также не сможете получить лекарства по рецепту. ❖



Что такое подразделение организации медицинского обслуживания?

Это подразделение РНС, предназначенное для содействия участникам плана. Подразделение организации медицинского обслуживания поможет вам найти врачей, необходимые услуги, ресурсы и другие льготы. Мы облегчаем доступ к нужному вам обслуживанию.

Вы можете обращаться к нам за помощью по следующим вопросам:

- доступ к медицинскому обслуживанию.
- выписка из больницы и возвращение домой
- вопросы, связанные со здоровьем
- получение одобрения на медицинские обследования
- лекарства

Звоните нам, когда вам нужно содействие для получения медицинского обслуживания. Наш номер телефона – (800) 809-1350. Пользователи телетайпа (TTY) могут воспользоваться Службой переадресации телефонных вызовов штата Калифорния (California Relay Service, CRS), позвонив по номеру **(800) 735-2929** или набрав **711**. ❖



Профилактические осмотры детей: от младенцев до подростков

Медицинские обследования нужно проходить, даже если ваш ребенок ничем не болен. 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 (физикальное обследование с головы до ног),
- проверка зрения и слуха, кожная проба на туберкулез и лабораторные анализы,
- прививки,
- отслеживание роста вашего ребенка,
- направление к другим врачам по мере 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.

Дети первого и второго года жизни будут проходить много профилактических осмотров. 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 осмотр 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,
- физическая форма и общие медицинские рекомендации,
- особенности сна ребенка,
- рост и развитие ребенка,
- проблемы с обучением,
- проблемы с 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! ❖

Новый рецепт полезного блюда!

Наполовину овощные бургеры



Время на подготовку и приготовление — 25 минут. Всего 8 порций.

Ингредиенты

- 3 чашки отваренной чечевицы или фасоли
 - 1 чашка тонко нарезанного болгарского перца или смеси ваших любимых овощей
 - 1 фунт фарша из нежирной говядины (или другого мяса, например курятины)
 - 1 яйцо (необязательно)
 - ½ чайной ложки соли
 - 1 чайная ложка молотого черного перца
 - 8 булочек для бургеров из цельнозерновой муки
- Ваша любимая заправка для гамбургеров: помидор, листовой салат, горчица и т. д.

Приготовление

- В большой миске разомните вилкой чечевицу или фасоль.
- Добавьте овощи, мясо, соль и перец, перемешайте руками. Для приготовления на гриле добавьте яйца, чтобы смесь не раскрошилась.
- Сформируйте 8 котлет.
- Приготовьте их на решетке или на сковороде на плите (средний огонь). Готовьте до тех пор, пока одна сторона не приобретет темно-коричневый цвет. Переверните котлеты и готовьте до тех пор, пока другая сторона не станет темно-коричневой.
- Подавать в булочках, подрумяненных на тостере, с вашей любимой заправкой для гамбургеров.

Пищевая ценность

Размер порции: 1
Общая калорийность: 365 ккал Общее содержание жиров: 7 г
Насыщенные жиры: 2 г Углеводы: 49 г Белки: 27 г Клетчатка: 6 г
Натрий: 451 мг

Посетите веб-сайт <https://eatfresh.org>, чтобы ознакомиться с другими полезными для здоровья рецептами. ❖

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, такие как вы. На некоторые из таких встреч вход для посетителей свободный. Если вы хотите посетить одно из таких заседаний, позвоните нам по номеру **(800) 863-4155**. Мы сообщим вам о месте и времени проведения заседаний. ❖

Есть ли у вас какая-либо другая медицинская страховка?

Позвоните нам по номеру **(800) 863-4155**, чтобы сообщить о любых изменениях, касающихся вашей индивидуальной медицинской страховки, например предоставляемой работодателем, оплачиваемой вами в индивидуальном порядке или предоставляемой в рамках плана Senior Advantage. Если вы не поставите нас в известность о произошедших изменениях, возможны задержки с выдачей рецептурных лекарств или с приемами у врачей. ❖

Обновление списка покрываемых РНС лекарств

План РНС проводит встречи с врачами и фармацевтами каждые 3 месяца, чтобы обсудить список лекарств, страховое покрытие которых обеспечивает РНС. Иногда те или иные лекарства добавляются в этот список или исключаются из него. Чтобы узнавать об изменениях, касающихся покрываемых лекарств, вы можете воспользоваться приведенной ниже ссылкой. Если у вас есть вопросы, звоните нам по номеру **(800) 863-4155**. Пользователи телетайпа (TTY) могут воспользоваться Службой переадресации телефонных вызовов штата Калифорния (California Relay Service, CRS), позвонив по номеру **(800) 735-2929** или набрав **711**.

Отдел обслуживания участников: <https://member.partnershiphp.org/>.
Изменения списка покрываемых РНС лекарств: <http://www.partnershiphp.org/Providers/Pharmacy/Pages/PT-Formulary-Changes.aspx> ❖

Справочник участника плана РНС

Справочник участника содержит необходимую для вас информацию. В нем рассказывается об услугах и льготах, доступных вам как участнику плана Partnership HealthPlan of California (РНС). Также в нем представлены сведения о правах и обязанностях участника плана РНС.

Сведения, которые можно найти в справочнике участника:

- как получить медицинское обслуживание и лекарства;
- что делать, когда вам нужно быстро получить медицинскую помощь;
- как мы оцениваем новые медицинские технологии;
- каковы лимиты РНС на оказываемые услуги;
- как получить заключение другого врача;
- как подать жалобу или апелляцию;
- как получить информацию об основном поставщике медицинских услуг;
- как получить информацию о специалистах и других поставщиках медицинских услуг, входящих в сеть;
- что делать, если вы находитесь за пределами зоны обслуживания;
- что делать, если вам нужна помощь в нерабочее время;
- как получить содействие на других языках
- и многое другое...

Справочник участника выдается всем новым участникам при первичной регистрации в плане РНС. Если вы хотите получить еще один экземпляр справочника, позвоните нам по номеру **(800) 863-4155**. Справочник участника также опубликован на нашем веб-сайте по адресу www.partnershiphp.org. ❖



План РНС предлагает услуги устного перевода

Мы предлагаем услуги устного перевода в реальном времени. Чтобы воспользоваться этими услугами, позвоните в отдел обслуживания участников. Во время звонка сообщите, что вам нужен переводчик с английского языка. Не нужно просить детей, друзей или членов семьи помочь вам с переводом на приеме у врача. Вы можете заказать услуги переводчика на время приема у врача. Прежде чем вы посетите своего врача, мы должны одобрить эту индивидуальную услугу. Позвоните нам по номеру **(800) 863-4155** не позднее чем за три рабочих дня до приема у врача. **Эти услуги предоставляются вам и вашему врачу бесплатно.**

РНС переводит все информационные материалы для участников на испанский, русский и тагальский языки. Позвоните нам, если вам нужны эти материалы на другом языке. Вы также можете получить материалы, набранные крупным шрифтом или шрифтом Брайля. Сообщите нам, если вам не предоставили необходимые материалы на других языках или услуги переводчика. Вы имеете право подать жалобу или апелляцию. О том, как это сделать, рассказывается на веб-сайте РНС. Посетите раздел «Участники» (Members) и щелкните пункт «Информация по подаче жалоб, апелляций и слушаниях дела» (File a Member Complaint, Appeal or Hearing information) подраздела «Онлайн-услуги» (Services Available Online). Чтобы подать жалобу или апелляцию, вы также можете позвонить нам по номеру **(800) 863-4155**.

Наша задача — предоставить вам самое эффективное медицинское обслуживание, соответствующее вашим потребностям. Пользователи телетайпа (TTY) могут воспользоваться Службой переадресации телефонных вызовов штата Калифорния (California Relay Service, CRS), позвонив по номеру **(800) 735-2929** или набрав **711**. ❖

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:

- 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
- для получения услуг устного перевода ❖



Готовы отказаться от курения?

Курение — одна из главных причин развития заболеваний и ранней смерти. Ваш возраст и стаж курения не имеют значения. Важно бросить курить. Отказ от курения снижает риск рака легких, сердечно-сосудистых заболеваний, инсульта и других легочных заболеваний. Ваше здоровье начнет улучшаться сразу 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 развития инсульта.

Существует множество способов бросить курить. Возможно, что вы предпринимали несколько попыток отказаться от курения. Не отчаивайтесь! Важнее только, чтобы вы бросили курить. Помните, что никогда не поздно, особенно если у вас хроническое заболевание.

Обращайтесь в Partnership HealthPlan of California за помощью! Мы можем направить вас на бесплатные личные и телефонные консультации. Мы обеспечим страховое покрытие всех одобренных Управлением по контролю за пищевыми продуктами и лекарственными препаратами (FDA) лекарств, которые способны помочь людям бросить курить. Для получения направления звоните в подразделение организации медицинского обслуживания по номеру **(800) 809-1350**. Пользователи телетайпа (TTY) могут воспользоваться Службой переадресации телефонных вызовов штата Калифорния (California Relay Service, CRS), позвонив по номеру **(800) 735-2929** или набрав **711**.

Советы, которые помогут вам бросить курить:

- Признайтесь о наличии проблемы себе и членам своей семьи, друзьям и коллегам.
- Замечайте, когда и почему вы курите.
- Определитесь с датой отказа от курения.
- Ограничьте время, проводимое с курящими людьми.
- Составьте письменный перечень причин отказа от курения. Держите этот перечень при себе для напоминания.
- Поговорите со своим врачом о вариантах помощи в отказе от курения.

Телефонная линия помощи курильщикам штата Калифорния (California Smokers' Helpline, CSH)

Телефонная линия помощи курильщикам штата Калифорния (CSH) предлагает консультации и материалы по самопомощи, чтобы оказать вам содействие в отказе от курения. Услуги экспертов этой службы бесплатны для вас. Узнайте больше о том, какую помощь служба CSH может оказать желающим навсегда бросить курить, позвонив по номеру 800-NO-BUTTS (800-662-8887). Посетите веб-сайт www.nobutts.org. ❖

Худейте рационально (Take Off Pounds Sensibly, TOPS)

Программа TOPS (Take Off Pounds Sensibly) — 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 в РНС 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). РНС не оплачивает эти взносы.

Чтобы стать участником программы TOPS или получить больше информации, позвоните в отдел обслуживания участников РНС по номеру **(800) 863-4155**. ❖

Права и обязанности участников

Знаете ли вы, какие у вас, как у участника плана РНС, права и обязанности? Для получения экземпляра «Положения о правах и обязанностях» позвоните нам по номеру **(800) 863-4155** или посетите наш веб-сайт по адресу www.partnershiphp.org. Пользователи телетайпа (TTY) могут воспользоваться Службой переадресации телефонных вызовов штата Калифорния (California Relay Service, CRS), позвонив по номеру **(800) 735-2929** или набрав **711**. ❖

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. Пользователи телетайпа (TTY) могут воспользоваться Службой переадресации телефонных вызовов штата Калифорния (California Relay Service, CRS), позвонив по номеру **(800) 735-2929** или набрав **711**. ❖

Лабораторные услуги

План РНС и некоторые из наших врачей работают по договору с определенными лабораториями для предоставления лабораторных услуг. 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**. ❖

Предотвращение травм

Травмы являются основной причиной смерти детей, подростков и взрослых до 45 лет. Многие люди выживают после травмы, но проблемы со здоровьем у них остаются на всю жизнь. Однако большинство травм можно предотвратить.

Травмы бывают двух видов: случайные и преднамеренные. Случайные травмы происходят в результате несчастного случая. Преднамеренные травмы наносятся с целью причинить ущерб одному человеку или группе людей.

К случайным травмам относятся автомобильные или велосипедные аварии, травмы на детской площадке или во время занятий спортом, травмы на воде. Отравление и передозировка лекарствами тоже зачастую бывают случайными. Преднамеренные травмы происходят в результате насилия над детьми и невыполнения обязанностей в отношении детей, насилия над пожилыми, подростковой преступности, насилия со стороны интимного партнера и сексуального насилия, суицида.

Много важной информации о профилактике травм опубликовано на веб-сайте Центров по контролю и профилактике заболеваний (Centers for Disease Control, CDC). Основная страница на эту тему находится по адресу www.cdc.gov/injury/index.html. Вот 10 советов от CDC по профилактике травм:

- пристегивайтесь в автомобиле;
- перевозите детей в детских креслах или бустерах на заднем сиденье автомобиля;
- ходите по тротуарам;
- во время физической активности носите подходящий шлем, а также надевайте шлем на ребенка;
- научитесь плавать;
- при нахождении на водоеме наденьте спасательный жилет; дети должны носить спасательный жилет,
- находясь рядом с водоемом и в воде;
- избегайте дома от предметов, об которые можно споткнуться, например от незакрепленных к полу ковров;
- храните лекарства в недоступном для детей и подростков месте;
- принимайте лекарства и давайте ребенку лекарства согласно указаниям врача;
- проверяйте зрение. ❖

Узнайте у своего врача об услугах специализированной телемедицинской помощи

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

План Partnership HealthPlan of California (PHC) стремится облегчить вам доступ к врачам-специалистам. План PHC и компания Telemed2U (TM2U) объединили усилия, чтобы участники плана PHC могли получить доступ к услугам специализированной телемедицинской помощи. Вы можете воспользоваться этими услугами, находясь в кабинете своего врача. Узнайте у своего врача, стоит ли вам воспользоваться телемедицинскими услугами.

Компания TM2U дает возможность участникам «посетить» специалиста в формате видеосеанса в режиме реального времени. Вы сможете поговорить со специалистом «лицом к лицу» и обсудить свое лечение. Благодаря нашей программе телемедицинской помощи участники имеют возможность обращаться к специалистам в таких областях, как:

- дерматология,
- неврология,
- эндокринология,
- диетология,
- гастроэнтерология,
- ревматология,
- инфекционные заболевания,

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

Вакцинация подростков

Опять наступило то самое время года. Мы начинаем думать о том, как подготовиться к школе. Составляем список для подготовки к первому учебному дню. Какой рюкзак понадобится подростку? Что ему надеть в школу? Но есть еще один важный вопрос, о котором мы зачастую забываем. Прошел ли мой ребенок плановую вакцинацию?

В средних классах школы дети должны получить три прививки:

1. **Прививка против менингококка.** Защищает от бактерий, способных вызывать отек (воспаление) головного и спинного мозга.
2. **Прививка против вируса папилломы человека (ВПЧ).** Защищает от некоторых типов вируса, который может вызывать определенные варианты рака у мужчин и женщин.
3. **Прививка против столбняка, дифтерии и коклюша (Tdap).** Защищает ребенка от инфекций, которые могут развиваться при порезах или ранах. Также эта прививка обеспечивает защиту от микробов, которые переносятся по воздуху и распространяются при кашле, чихании и даже при разговоре, и вызывают, например, коклюш.

Если люди не получают рекомендованные вакцины, некоторые микробы в результате могут распространяться быстрее, заражая членов семьи, друзей, одноклассников и соседей. Так может заболеть множество людей. Поэтому очень важно проходить вакцинацию.

Если большинство людей получают рекомендованные им прививки, это затруднит распространение определенных микробов от одного человека к другому. Такое явление называется «коллективный иммунитет». «Коллективный иммунитет» защищает младенцев и других членов семьи, которым нельзя делать те или иные прививки. Также он защищает людей, иммунная система которых не в состоянии бороться с некоторыми микробами.

Делая рекомендованные прививки своему ребенку, вы защищаете не только его, но и других людей. ❖

Уведомление о программе возмещения за счет имущества умершего

Штат Калифорния обязан требовать возмещения расходов на медицинское обслуживание за счет имущества умершего участника PHC, включая:

- Услуги, полученные участником начиная с его 55-го дня рождения, при условии, что на момент смерти участник обладал имуществом (капиталом).

- Следующие виды оплат: страховые взносы на регулируемое медицинское обслуживание, оплата услуг учреждений с квалифицированным медицинским уходом и услуг в рамках программы ухода для взрослых по месту жительства, а также сопутствующих услуг, полученных участником, когда он находится в учреждении с квалифицированным медицинским уходом или обслуживался по программе ухода для взрослых по месту жительства.
- Все другие виды оплат за услуги, которые участник получил от поставщиков, не работающих с PHC.

Для получения более подробной информации о программе возмещения за счет имущества умершего позвоните по номеру **(916) 650-0590**. Пользователи телетайпа (TTY) могут воспользоваться Службой переадресации телефонных вызовов штата Калифорния (California Relay Service, CRS), позвонив по номеру **(800) 735-2929** или набрав **711**. ❖



Обследование на выявление рака груди

Зачем мне проходить обследование на выявление рака груди?

Рак груди (молочной железы) встречается часто. Примерно у 1 из 8 женщин в течение жизни развивается рак груди. Это заболевание является второй после рака легких причиной смерти от онкологических заболеваний у женщин. В семейном анамнезе более чем у 8 из 10 женщин с этим заболеванием отсутствует рак груди. Двумя основными факторами риска рака молочной железы являются женский пол и старший возраст.

Регулярные обследования на выявление рака груди помогут обнаружить это заболевание на ранней стадии. Чем раньше обнаружено заболевание, тем раньше можно начать лечение и получить наибольший шанс победить рак груди.

Что представляет собой обследование на выявление рака груди?

Во время ежегодной проверки состояния здоровья вы пройдете клиническое обследование груди. Врач при помощи рук обследует (ощупает) вашу грудь и подмышечные области для поиска в них узловых образований (шишек). Также он может научить вас, как проводить самостоятельный осмотр груди. Если у вас в груди появятся узлы, боль или другие изменения, вам необходимо обратиться к врачу как можно скорее.

Другим способом обследования на выявление рака груди является маммография. Она представляет собой рентгеновское обследование молочной железы. Маммография является наиболее эффективным методом обнаружения рака груди на ранних стадиях, еще до того, как появятся какие-либо ощущения или симптомы. Ранее начало лечения дает возможность победить рак груди.

Когда я смогу пройти маммографию?

Женщины в возрасте 50–74 лет, в семье у которых уже имелись случаи рака груди, должны проходить маммографию каждые 2 года. Если вам от 40 до 49 лет, узнайте у своего врача во время ежегодной проверки состояния здоровья, когда вам следует пройти маммографию.

Маммография будет оплачена планом Partnership HealthPlan of California. Если ваш врач считает, что вам нужно пройти маммографию, мы согласны с ним. Позвоните в подразделение организации медицинского обслуживания по номеру **(800) 809-1350**, если не знаете, где пройти это обследование. Пользователи телетайпа (TTY) могут воспользоваться Службой переадресации телефонных вызовов штата Калифорния (California Relay Service, CRS), позвонив по номеру **(800) 735-2929** или набрав **711**. ❖



Защитите своего ребенка от отравления свинцом

Свинец — высокотоксичный металл, который особенно опасен для маленьких детей. Он способен поражать практически все системы органов ребенка. 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 ребенка.

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 приехали в США 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 в рот ключи от машины или от дома.
- Если кто-либо из ваших домочадцев работает там, где на одежду может попасть свинцовая пыль, следите за тем, чтобы они переоделись, 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 тамагунд, 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 проверить на предмет отравления свинцом. Рекомендуется проводить обследование на свинец у детей в возрасте 12 и 24 месяцев. Если в указанном возрасте обследования не проводились, вы все еще можете обследовать ребенка, 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 безотлагательное 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. Наборы для обнаружения свинца могут продаваться в хозяйственных и строительных магазинах.

Источник: Департамент здравоохранения штата Калифорния ❖

Астма под контролем

Астма — это заболевание легких, при котором затрудняется дыхание. Астма не проходит полностью, однако ее можно контролировать и вести активную жизнь без каких-либо проблем со стороны здоровья.

Что следует делать для того, чтобы держать под контролем астму у себя или своего ребенка?

Первый шаг на пути контроля астмы — это тесное сотрудничество с врачом. Ежегодно проходите проверку состояния здоровья (профилактический осмотр). Во время этого осмотра вы сможете поговорить с врачом о своем здоровье и о том, как его сохранить.

Чтобы вы смогли контролировать астму, врач назначит вам специальные лекарственные препараты. Существует два вида лекарств против астмы: это препараты для контроля астмы и препараты для быстрого облегчения симптомов.

- Лекарственные препараты для контроля астмы уменьшают отек и выделение слизи в легких и помогают лучше контролировать астму. Вы будете принимать эти лекарства ежедневно, даже если у вас нет симптомов. Они представляют собой ингаляторы с кортикостероидами и средствами для расширения дыхательных путей (например, флутиказон и сальметерол) и противоаллергические средства (например, антигистаминные препараты или монтелукаст). Они действуют наиболее эффективно, если применяются ежедневно в одно и то же время. Чтобы помнить о необходимости принять эти лекарства, запланируйте их прием на время рутинных ежедневных действий, таких как чистка зубов.
- Лекарственные препараты для быстрого облегчения симптомов (такие как альбутерол или вентолин) применяют во время астматического приступа. Его симптомами могут быть кашель, ощущение стеснения в груди и затрудненное дыхание. Лекарственные препараты для быстрого облегчения симптомов не заменяют лечения лекарственными препаратами для контроля астмы. Продолжайте принимать препараты для контроля астмы в соответствии с назначениями врача и в те дни, когда вы применяете препараты для быстрого облегчения симптомов. Если вам приходится использовать лекарственные препараты для быстрого облегчения симптомов более 2 раз в неделю или в

течение 2 или более ночей в месяц, это означает, что астма в настоящее время не контролируется. В такой ситуации рекомендуем вам обратиться к врачу.

Ваш врач совместно с вами подберет для вас лекарство или комбинацию лекарств, позволяющие контролировать астму. Врач может сменить лекарственный препарат или дозу в зависимости от имеющихся у вас симптомов. Цель состоит в том, чтобы обеспечить вам оптимальное состояние здоровья при наименьшей дозе лекарственного препарата.



Другие советы по контролю астмы

- Разработайте план действий при астме совместно со своим врачом. Этот план поможет вам помнить о том, что нужно делать ежедневно для контроля астмы, а также при появлении симптомов астматического приступа. Если ваш ребенок болен астмой, передайте один экземпляр плана в школу, где учится ребенок. У вашего врача должен быть бланк-образец плана действий при астме. Если у врача нет бланка-образца плана, позвоните в подразделение организации медицинского обслуживания по номеру (800) 809-1350 и попросите, чтобы вам его отправили по почте. Пользователи телетайпа (TTY) могут воспользоваться Службой переадресации телефонных вызовов штата Калифорния (California Relay Service, CRS), позвонив по номеру (800) 735-2929 или набрав 711.
- Узнайте у фармацевта, как правильно использовать ингалятор, чтобы получить наибольший эффект от лекарства.
- Выясните, какие факторы провоцируют астму у ребенка. Это может сигаретный дым, дым от горения, пыль, плесень, пыльца цветов или травянистых растений и даже домашние животные.

Помните, что цель плана Partnership HealthPlan of California и вашего врача — сохранить вам здоровье! Если у вас или у вашего ребенка астма, узнайте у врача, что вам следует делать для того, чтобы держать заболевание под контролем. ❖

ЗИМА 2019 Г.

Стр. 2

Обеспечьте здоровье своей семьи в будущем!

Мы ищем желающих принять участие в Консультативном совете потребителей (Consumer Advisory Committee, CAC)

Отдел обслуживания участников плана РНС

Оценка поддержания здоровья (Staying Healthy Assessment, SHA) и первичная оценка состояния здоровья (Initial Health Assessment, IHA)

Стр. 3

Новый рецепт полезного блюда!

Осталась ли ваша аптека в сети плана Partnership HealthPlan?

Предлагаем вашему вниманию портал участника!

Совет комиссаров РНС: представители потребителей

Когда происходит стихийное бедствие или несчастной случай, может пройти немало времени, прежде чем у человека вновь появится ощущение безопасности и уверенности.

Стр. 4

Мошенничество в отношении программы Medi-Cal

Вакцинация нужна не только детям!

Напоминаем, что вы можете подавать жалобы

Стр. 5

Информация о врачах плана РНС

Если вы беременны...

Опрос об удовлетворенности участников

Насилие со стороны интимного партнера, или бытовое насилие

Программы и услуги

Стр. 6

Занятия по медико-санитарному просвещению и группы поддержки

Ежегодная информационная публикация

Администрация плана РНС осознает, что некоторые услуги могут быть 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 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

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



Вместе заботимся о вашем
ЗДОРОВЬЕ

Конкурс «Лучший врач» 2018 года

План РНС благодарит всех участников, отправивших кандидатуры своих поставщиков медицинских услуг на конкурс «Лучший врач» в этом году. Участники, проживающие в северном регионе — округах Дель-Норте (Del Norte), Гумбольдт (Humboldt), Лассен (Lassen), Модок (Modoc), Сискию (Siskiyou) или Тринити (Trinity) — отправили нам кандидатуры 90 врачей. Участники, проживающие в южном регионе — округах Лейк (Lake), Марин (Marin), Мендосино (Mendocino), Напа (Napa), Солано (Solano), Сонома (Sonoma) и Йоло (Yolo) — отправили нам кандидатуры 229 врачей. Мы сообщим всем этим врачам о том, насколько пациенты ценят их труд. Победителями конкурса «Лучший врач» 2018 стали д-р Джо Виллалобос (Joe Villalobos) из Shasta Community Health Center (северный регион) и д-р Джеймс Лонг (James Long) из NorthBay Cancer Center (южный регион). Мы поздравляем обоих врачей и благодарим их за превосходное медицинское обслуживание, предоставляемое нашим участникам. ❖

Есть ли у вас какая-либо другая медицинская страховка?

Позвоните нам по номеру (800) 863-4155, чтобы сообщить о любых изменениях, касающихся вашей индивидуальной медицинской страховки, предоставляемой работодателем, оплачиваемой вами в индивидуальном порядке или предоставляемой в рамках плана медицинского страхования Senior Advantage. Если вы не поставите нас в известность о произошедших изменениях, возможны задержки с выдачей рецептурных лекарств или с записью к врачу. ❖

Результаты опроса получены!

Ежегодно мы проводим опрос для оценки удовлетворенности участников, отправляя им анкету по принципу случайной выборки. В начале 2018 г. бланки анкеты были отправлены по почте 6 000 участников. Представленные ниже результаты основаны на ответах участников, заполнивших анкету (16% 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.

Результаты опроса

Общий уровень удовлетворенности работой плана Partnership HealthPlan.....	92%
Общий уровень удовлетворенности полученным медицинским обслуживанием.....	87%
Уровень удовлетворенности работой отдела обслуживания участников РНС по предоставлению информации или помощи...	88%
Уровень удовлетворенности вежливым и уважительным отношением сотрудников отдела обслуживания участников РНС.....	97%

Приносим свою благодарность участникам, ответившим на вопросы анкеты. ❖

Обеспечьте здоровье своей семьи в будущем!

Младенцы в возрасте младше 6 месяцев могут заболеть, заразившись от других людей. Вы можете защитить малыша от болезней, вовремя пройдя вакцинацию (сделав прививку).

Почему важно обеспечить такую защиту?

Дети младше 6 месяцев слишком малы для того, чтобы получить все необходимые вакцины для защиты от некоторых заболеваний, таких как грипп и коклюш. Коклюш — это серьезное заболевание, и в некоторых случаях оно смертельно опасно для младенцев. Если вы и члены вашей семьи прошли вакцинацию от гриппа и коклюша, это поможет не допустить развития данных болезней у малыша.

Беременные должны сделать прививку против коклюша, столбняка, дифтерии (Tdap) между 27-й и 36-й неделями беременности. Это поможет защитить младенца от коклюша. В начале сезона гриппа им необходимо получить прививку против гриппа. Прививки против коклюша, столбняка, дифтерии (Tdap) и против гриппа защищают младенца непродолжительное время. Когда ребенку исполняется 2 месяца, ему уже можно сделать первую прививку против коклюша. Когда ребенку исполняется 6 месяцев (или более), ему можно сделать первую прививку против гриппа во время сезона.

Врачи говорят, что малыши чаще всего заражаются коклюшем и гриппом дома. Источниками инфекции могут быть члены семьи и те, кто ухаживают за детьми. Чтобы снизить вероятность распространения болезней, таких как коклюш или грипп, людям, окружающим вашего ребенка, следует получить необходимые прививки. Вы можете создать защиту против коклюша и гриппа для вашего малыша. Убедитесь, что все близкие члены семьи и люди, ухаживающие за ребенком, получили плановые прививки Tdap и против гриппа.

Как защитить ребенка от коклюша и гриппа:

- Все люди, окружающие вашего малыша, должны пройти вакцинацию против коклюша.
- Все дети в возрасте 6 месяцев и старше должны каждый год получать прививки против гриппа.
- Все дети должны получить плановую прививку против коклюша.
- Все подростки и взрослые должны пройти вакцинацию прививкой Tdap, чтобы вновь получить защиту от коклюша.
- Во время каждой беременности женщины должны получать прививку Tdap. Это защитит мать и ребенка.

Partnership HealthPlan of California и ваш врач работают для того, чтобы сохранить ваше здоровье! Не откладывая на потом, поговорите со своим врачом о вакцинации. ❖

Мы ищем желающих принять участие в Консультативном совете потребителей (Consumer Advisory Committee, SAC)

Вы участник плана Partnership HealthPlan of California (PHC) и заинтересованы в качественном медицинском обслуживании как для себя, так и для других? Тогда, возможно, вы захотите стать членом совета SAC плана PHC!

Чем занимается SAC?

- Контролирует, чтобы PHC удовлетворял медицинские потребности всех участников
- Комментирует результаты опросов об уровне удовлетворенности участников качеством обслуживания
- Помогает в выявлении проблем и интересов потребителей
- Принимает участие в обсуждениях имеющихся на данный момент или возможных в будущем льгот и материалов для участников

Кто может стать участником SAC?

- Участники PHC Medi-Cal, соответствующие определенным критериям
- Уполномоченные представители участников PHC Medi-Cal, соответствующих определенным критериям
- Встречи проводятся четыре раза в год и открыты для любых посетителей

Если вы хотите стать участником SAC, позвоните нам по номеру (800) 863-4155. ❖

Отдел обслуживания участников плана PHC (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 PHC
- 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
- Для получения услуг устного перевода ❖



Оценка поддержания здоровья (Staying Healthy Assessment, SHA) и первичная оценка состояния здоровья (Initial Health Assessment, IHA)

В течение первых четырех месяцев после зачисления в Partnership HealthPlan вы или ваш ребенок должны будете посетить своего врача. Этот первый визит к врачу называется **первичной оценкой состояния здоровья (Initial Health Assessment, IHA)**. Подобный визит к врачу необходим, даже если вы 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 карточку и определит, нужна ли вам другая медицинская помощь.

Это может быть:

- Направление к специалисту
- Выписка первичных и повторных рецептов на лекарства
- Рекомендации по сохранению здоровья
- Занятия по медико-санитарному просвещению
- Вакцинация/прививки для детей или взрослых
- Стоматологическое обследование и направление к стоматологу

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, о том, курите ли вы. Некоторые вопросы могут быть личного характера. Вы можете не отвечать на некоторые или на все вопросы, если не хотите.

Если вы решите заполнить эту анкету, 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 — 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 эту анкету заполняют несколько раз, в зависимости от возраста. Врач будет просматривать ее 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. ❖

Новый рецепт полезного блюда!

Мясной рулет за 20 минут



Время на подготовку и приготовление — 35 минут.

Всего 6 порций. **Ингредиенты**

- 1 яйцо
- ¼ чашки овсяных хлопьев, измельченных крекеров или панировочных сухарей
- 1 фунт фарша из индейки (или другого молотого нежирного мяса)
- ½ чашки мелко порубленного репчатого лука
- ½ чашки мелко порубленной или тертой моркови
- ½ чашки томатного соуса, около 1 небольшой банки
- 2 чайных ложки коричневого сахара
- 1 чайная ложка горчицы или ¼ чайной ложки горчичного порошка
- ¼ чайной ложки соли
- Черный перец по вкусу

Приготовление

- В миске среднего размера перемешайте яйца и измельченные крекеры (или овсяные хлопья или панировочные сухари). Добавьте фарш из индейки, лук, морковь, соль и перец. Хорошо перемешайте.
- В отдельной миске приготовьте соус, смешав томатный соус, коричневый сахар и горчицу.
- Переложите половину соуса в мясную смесь. Придайте ей форму рулета и поместите на блюдо для микроволновой печи. Ложкой нанесите соус на рулет, чтобы покрыть его верхнюю часть. Накройте вощеной бумагой или бумажным полотенцем.
- Запекайте в течение 5–6 минут. Поверните блюдо в микроволновой печи и запекайте еще 5 минут. Повторяйте до тех пор, пока рулет не пропечется. Дайте рулету отстояться в течение 10 минут. Общее время готовки зависит от характеристик вашей микроволновой печи.

Пищевая ценность

3 порции

Размер порции: 1 чашка

Общая калорийность: 335

Общее содержание жиров: 16 грамм

Насыщенные жиры: 4 грамма

Углеводы: 14 грамм

Белки: 35 грамм

Клетчатка: 2 грамма

Натрий: 406 грамм ❖

Осталась ли ваша аптека в сети плана Partnership HealthPlan?

С 1 января 2019 года аптеки, не входящие в программу Medi-Cal, не смогут обслуживать участников этой программы. Это относится и к участникам плана Partnership HealthPlan. Мы начали исключать из нашей сети аптеки, не участвующие в программе Medi-Cal. К ним относятся все аптеки Northern California Costco в нашей зоне обслуживания (24 аптеки).

Вот несколько советов на случай, если ваша аптека больше не входит в нашу сеть:

- Позвоните в отдел обслуживания участников по номеру **(800) 863-4155** и попросите помочь вам найти новую аптеку.
- Сообщите всем своим врачам, выписывающим вам лекарства, название и номер телефона вашей новой аптеки.
- Если вы получаете лекарства в аптеке, не входящей в нашу сеть, позвоните им и попросите перевести ваши рецепты в новую аптеку. Сообщите им название, номер телефона и номер факса вашей новой аптеки.

Позвоните нам по номеру **(800) 863-4155**. Мы предоставим вам более подробную информацию об этом изменении. Также мы поможем вам найти новые аптеки, входящие в сеть и находящиеся недалеко от вас. ❖

Предлагаем вашему вниманию портал участника!

Что представляет собой портал участника? Это интерактивный инструмент, предоставляющий вам доступ к вашим льготам и услугам в рамках плана Partnership HealthPlan. Вы можете воспользоваться им в любое время дня и ночи.

Что можно делать при помощи портала участника? Портал имеет множество полезных для вас функций. Например, вы можете:

- Сменить своего основного поставщика медицинских услуг
- Заказать идентификационную карточку участника
- Узнать о своем соответствии критериям участия
- Просмотреть свои направления
- Ознакомиться с ранее выписанными рецептами и выданными разрешениями
- Установить напоминания о необходимости повторного получения лекарств по рецепту
- Подать жалобу

Как зайти на портал участника? Он находится на нашем веб-сайте по адресу www.partnershiphp.org. Прежде чем получить возможность использовать все его функции, нужно зарегистрироваться. Если у вас есть вопросы, звоните нам по номеру **(800) 863-4155**.

Зарегистрируйтесь сегодня и начните использовать все возможности, предоставляемые порталом участника. Если у вас есть вопросы, звоните нам по номеру **(800) 863-4155**. ❖

Совет комиссаров РНС: представители потребителей

Хотели бы вы влиять на качество медицинского обслуживания в вашем районе? Тогда подумайте о том, чтобы стать представителем потребителей услуг плана РНС. Мы предлагаем 2 места для потребителей услуг в нашем Совете комиссаров. Вы будете представлять регион своего проживания.

Один представитель будет заниматься округами северного региона: Дель-Норте (Del Norte), Гумбольдт (Humboldt), Лассен (Lassen), Модок (Modoc), Сискию (Siskiyou), Шаства (Shasta) и Тринити (Trinity).

Другой представитель будет заниматься округами южного региона: Лейк (Lake), Марин (Marin), Мендосино (Mendocino), Напа (Napa), Солано (Solano), Сонома (Sonoma) и Йоло (Yolo).

Чтобы вашу кандидатуру рассмотрели, вам нужно:

- Быть соответствующим критериям участником плана РНС или представителем такого участника.
- Подать заполненное заявление до указанного срока.
- Взять на себя обязательство посещать по 6 заседаний Совета РНС ежегодно в течение 2 лет. Вам будет предоставлена стипендия на покрытие транспортных расходов.
- Взять на себя обязательство представлять сведения о заседаниях Совета РНС на встречах Консультативного совета потребителей (Consumer Advisory Committee, CAC) РНС, которые проводятся каждые 3 месяца.

Позвоните нам по номеру **(800) 863-4155**. Сообщите нам о том, что вы хотите подать заявку на участие в нашем Совете комиссаров. Мы отправим вам форму заявления. Заявление должно быть отмечено почтовым штемпелем с датой не позднее 17:00 19 июля (пятница) 2019 г. ❖

Когда происходит стихийное бедствие или несчастный случай, может пройти немало времени, прежде чем у человека вновь появится ощущение безопасности и уверенности.

Следующие действия помогут вам восстановиться и взять ситуацию под контроль.

Найдите поддержку.

В таких случаях люди часто обращаются за помощью к друзьям и членам семьи. Если несчастье затронуло многих людей рядом с вами, возможно, вам нужно искать помощи в другом месте. Полезно будет встретиться с другими людьми в группах поддержки. Сохраняйте контакт с окружающими.

Даже если катастрофа не коснулась непосредственно вас, важно защититься от «вторичной травмы» — «вторичного травматического стресса». Он возникает, когда человек видит и переживает боль и трагедии других людей. Когда катастрофа затрагивает многих людей рядом с вами, на вас может повлиять обилие пугающей информации. В такой ситуации узнайте о группах поддержки для членов семей и друзей пострадавших. Поговорите с другом, который находится вне этой ситуации.

Воспользуйтесь любыми доступными ресурсами, например организованными на местах психологическими консультациями. Социальные службы готовы помочь вам.

Восстановите привычный образ жизни.

Постарайтесь вернуться к своему обычному распорядку дня как можно скорее. Возможно, у вас не получится полностью воссоздать прежний образ жизни. По возможности вернитесь на работу. Если необходимо, воссоздайте домашний очаг на новом месте. Сохраните в окружении привычные мелочи.

Позаботьтесь о себе.

Используйте технику глубокого дыхания, когда ощущаете тревогу. Составьте список хорошего, что есть в вашей жизни. Отдыхайте. Если сегодня вы чувствуете себя немного лучше, чем вчера, это значит, что вы идете на поправку. Если вы ощущаете беспомощность, отчаяние или тревогу или вам бывает трудно прожить день, возможно, стоит обратиться к врачу или специалисту в области охраны психического здоровья.

Ресурсы:

Американский Красный Крест (American Red Cross).
“Family Preparedness Made Easy,”
www.redcross.org/prepare/location/home-family/preparedness.

Американская ассоциация психологов (American Psychological Association). “Building Resilience to Manage Indirect Exposure to Terror,” www.apa.org/helpcenter/terror-exposure.aspx ❖

Напоминаем, что вы можете подавать жалобы

Вы можете подать жалобу или апелляцию в любое время, когда вы будете недовольны качеством вашего медицинского обслуживания. Вас может не устроить работа плана РНС или любого из поставщиков медицинских услуг РНС. Апелляция — это ваш запрос об изменении решения, принятого планом РНС или кем-либо из наших врачей.

Вы можете сообщить нам о причине своего недовольства как по телефону, так и лично. Кроме того, можно написать нам письмо или заполнить бланк «Формы запроса об апелляции или жалобе». Этот бланк можно получить в офисе врача. Если вы хотите подать жалобу по телефону, позвоните нам по номеру **(800) 863-4155**.

Вы можете подать запрос о рассмотрении (слушании) дела на уровне штата. Это можно сделать после завершения процесса апелляции, предусмотренного планом РНС. Вы можете подать запрос о рассмотрении дела на уровне штата, позвонив по номеру **(800) 952-5253**. В Отдел слушаний штата (State Hearings Division) Департамента социального обеспечения штата Калифорния (California Department of Social Services, CDSS) можно обращаться по номеру **(800) 952-5253**.

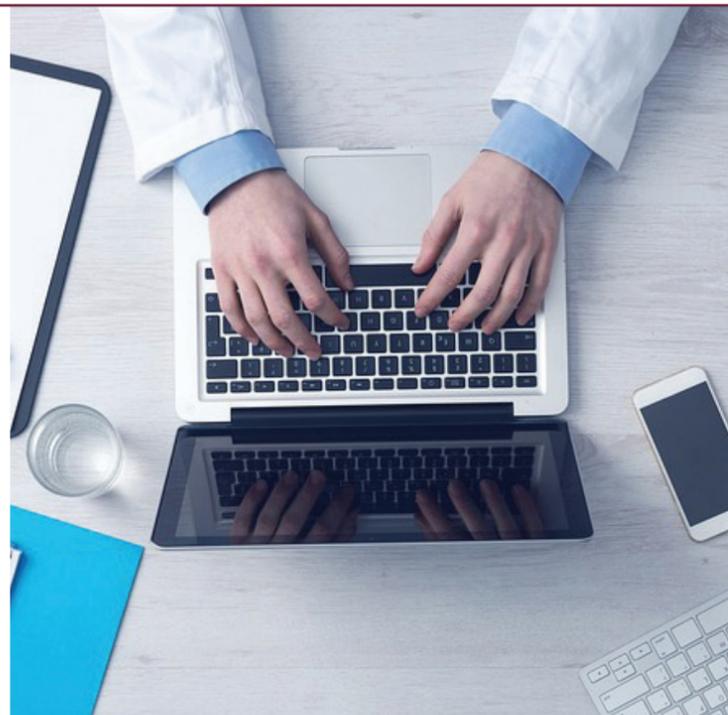
Во время слушания дела на уровне штата ваш вопрос будет рассматривать судья по административным делам (Administrative Law Judge, ALJ).

Также вы можете обратиться в ведомство уполномоченного по рассмотрению жалоб на регулируемое медицинское обслуживание при Департаменте здравоохранения штата Калифорния по номеру **(888) 452-8609**. Сотрудники этого ведомства помогают решать все проблемы, связанные с регулируемым медицинским обслуживанием. ❖

Мошенничество в отношении программы Medi-Cal

Мошенничество в отношении программы 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 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. ❖



Вакцинация нужна не только детям!

Вы, скорее всего, знаете о том, что дети получают прививки (проходят вакцинацию) для профилактики таких болезней, как ветряная оспа и корь. Многим взрослым известно, что им тоже нужно проходить вакцинацию. Помимо часто применяемых прививок против кори и гриппа, существуют и другие типы вакцин, которые помогают предотвратить опасные для жизни заболевания.

Эти прививки делают молодым людям для профилактики некоторых видов рака. Также существует прививка против менингита — опасной инфекции, поражающей мозг. Для пожилых людей есть прививка против опоясывающего лишая, для которого характерна сыпь с сильной болью. Некоторым людям нужны прививки для профилактики серьезных инфекций печени.

Для пожилых людей и некоторых людей молодого возраста, имеющих такие заболевания, как астма, болезни сердца или ВИЧ-инфекцию, создана прививка против угрожающей жизни пневмонии (инфекции легких). Вакцинацию против пневмонии проводят детям до 5 лет, а также взрослым в возрасте 65 лет и старше. Почему именно им? Потому что представители этих двух групп страдают от этого заболевания больше других. Инфекции могут протекать тяжело в любом возрасте, но маленькие дети и пожилые люди хуже других переносят это заболевание.

Пневмонию вызывает микроб, которым можно заразиться при близком контакте с больным человеком. Далеко не всегда кашель и высокая температура тела означают, что человек болен пневмонией. Однако мы рекомендуем избегать близких контактов

с человеком, имеющим такие симптомы, даже если у него обычная простуда или грипп.

Итак, почему эта прививка жизненно важна? Она способна защитить вас от тяжелой болезни. Также она может защитить вас от других тяжелых инфекций, таких как:

- Инфекция мозга
- Заражение крови (сепсис)
- Ушные инфекции

Антибиотики могут принести пользу при лечении этого заболевания, но у вызывающих пневмонию микробов развивается устойчивость к действию многих антибиотиков. В любом случае инфекцию всегда лучше предотвращать. При развитии тяжелой пневмонии человек может оглохнуть или потерять конечность. Пневмония также может привести к смерти. Прививки помогают снизить вероятность развития таких опасных инфекций.

Для получения полезного эффекта прививку против пневмонии делают обычно один раз, но некоторым людям требуется вторая прививка. Обратитесь за советом к своему врачу. Сделав прививку, вы в будущем сможете избежать множества проблем. Не ждите, пока заболите, чтобы начать бороться с инфекцией. Знаете ли вы, что 9 из 10 человек, сделавших прививку против пневмонии, получают защиту от инфекций, вызываемых этим микробом? Вакцинация может спасти вашу жизнь.

Никто не любит получать прививки, но они могут сохранить жизнь вам или вашим близким.

Эти прививки безопасны. Обеспечьте здоровое будущее себе и своей семье! Узнайте у своего врача, какие прививки вам нужно сделать. ❖

Информация о врачах плана РНС

Чтобы узнать о врачах, вы можете позвонить нам или воспользоваться нашим электронным справочником. Посетите наш веб-сайт <http://www.partnershiphp.org>, если вы хотите получить следующую информацию о врачах:

- Имя и фамилия, адрес, телефонные номера
- Профессиональная квалификация
- Специализация
- В каком высшем медицинском учебном заведении обучался*
- Где проходил резидентуру*
- Аттестационный статус

*Если вы хотите получить информацию об образовании и профессиональном обучении своего врача, ее можно найти на веб-сайте Медицинского совета штата Калифорния по адресу www.mbc.ca.gov, в разделе «Поиск лицензий» (License Search). Мы также можем вам предоставить эту информацию, если вы позвоните нам по номеру, указанному ниже.

Вы можете запросить копию справочника поставщиков медицинских услуг, позвонив нам по номеру **(800) 863-4155**. Пользователи телетайпа (TTY) могут воспользоваться Службой переадресации телефонных вызовов штата Калифорния (California Relay Service, CRS), позвонив по номеру **(800) 735-2929** или набрав **711**. ❖

Если вы беременны...

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

- Подарочные сертификаты на сумму до \$50 в счет оплаты наблюдения и ухода на ранних сроках беременности, а также послеродовых приемов врача
- Информацию по телефону в реальном времени и поддержку в течение всего срока беременности
- Направления к ресурсам по месту жительства
- Координацию медицинских услуг



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

Опрос об удовлетворенности участников

Мы хотим узнать мнение наших участников! Мы отправим некоторым участникам анкету с вопросами о том, какое впечатление у них сложилось от полученного ими медицинского обслуживания. Опрос будет от нашего имени проводить компания SPH Analytics.

Вопросы будут касаться последних 6 месяцев:

- Каково ваше впечатление от бесед со своим врачом?
- Насколько хорошо врач объясняет вам правила приема лекарств?
- Насколько легко или сложно записаться на прием?

Мы будем использовать ваш отзыв для улучшения обслуживания всех наших участников. Если вы получите анкету, просим вас ответить на вопросы и отправить заполненную анкету согласно указаниям. Ваше мнение очень важно для нас! ❖

Насилие со стороны интимного партнера, или бытовое насилие

Насилие со стороны интимного партнера — это одна из форм жестокого обращения. От него страдают люди любого возраста, расы, сексуальной ориентации, религии или пола. Жестокое обращение может быть эмоциональным, словесным, финансовым, сексуальным или даже в виде угроз и принуждения.

- Вы боитесь своего партнера?
- Ваш партнер проявляет ревность?
- 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?
- Случается ли так, что партнер не дает вам видеться с близкими людьми или действовать в своих интересах?

Программы и услуги

Конфиденциальное психиатрическое обслуживание:

Амбулаторное обслуживание

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

Стационарное обслуживание

Департамент психического здоровья вашего округа продолжает предлагать стационарное психиатрическое обслуживание.

Чтобы узнать номер телефона Департамента психического здоровья вашего округа, позвоните нам по номеру **(800) 863-4155**. Пользователям телетайпа (TTY) следует звонить по номеру **(800) 735-2929** или **711**.

Программа «Медсестра-консультант» (Advice Nurse):

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

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

Программы координации медицинского обслуживания: (800) 809-1350

План РНС поможет вам по следующим вопросам:

- Доступ к медицинскому обслуживанию
- Координация медицинских услуг
 - Координация медицинского обслуживания
 - Сложные заболевания
 - Помощь с адаптацией к новому диагнозу
- Медико-санитарное просвещение
- 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 медицинские приемы ❖

Партнер может еще больше ухудшить ваше эмоциональное состояние, обвиняя вас. Никто не заслуживает жестокого обращения, угроз или запугивания. Возможно, вам не удастся убедить своего партнера прекратить жестоко с вами обращаться, но вы можете найти поддержку для себя.

Что вы можете сделать

Поговорите с кем-то, кому вы доверяете: с другом или подругой, с членом семьи, со своим врачом или представителем духовенства.

Соберите «тревожный чемоданчик». В нем должны находиться вещи, которые вам могут понадобиться, если придется срочно покинуть свой дом. Положите в него свое удостоверение личности, свидетельство о рождении, лекарства и немного денег. Также возьмите важные для себя вещи, такие как фотографии или ювелирные украшения. Всегда держите при себе мобильный телефон и ключи от машины.

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

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

Вы не одиноки

Насилие встречается во всех слоях общества. Если вы находитесь в ситуации бытового насилия, вы можете испытывать:

- Страх
- Обиду
- Растерянность
- Разочарование
- Гнев
- Стыд
- Чувство беспомощности

Занятия по медико-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.

Sutter Coast Community Clinic, (707) 464-5974

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

Для получения дополнительной информации звоните по номеру (707) 464-3191 доб. 2831

Округ Гумбольдт (Humboldt)

Подготовка к родам

Mad River Comm. Hospital, Арката (Arcata), (707) 822-1385

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 Гумбольдт (Humboldt)

Отдел здравоохранения (707) 268-2132

Округ Лейк (Lake)

Подготовка к родам

Sutter Lakeside Hospital, 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 перинатальной помощи (Promises Perinatal Program)

Программа амбулаторной реабилитации беременных, недавно родивших и воспитывающих детей (для женщин с 16 лет).

(530) 251-8112

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

Округ Марин (Marin)

Подготовка к родам

Marin Community Clinic (только для пациенток клиники в предродовой период), (415) 448-1500

Marin General Hospital, Greenbrae, (415) 925-7000

Marin General Hospital Asthma Helpline (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 (Bay Area) (415) 444-5580

Округ Мендосино (Mendocino)

Подготовка к родам

Mendocino Coast Clinic (только для пациенток клиники), Fort Bragg (707) 964-1251

Mendocino Community Clinic, Юкия (Ukiah), (707) 468-1010 доб. 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 Alturas (Альтурас), (530) 233-6311

Психическое здоровье

(530) 233-6312

Округ Напа (Napa)

Подготовка к родам

Queen of the Valley, (707) 251-2050 или (707) 252-4411

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

OLE Health, Напа (Napa), (707) 254-1770 или (707) 252-6541

Программа поддержки здоровья для больных диабетом OLE Health, (707) 254-1770

Округ Шаства (Shasta)

Подготовка к родам

Mercy Medical Center, Реддинг (Redding), (877) 300-6301

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

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) по номеру (530) 244-7194

Программа отказа от курения округа Шаства (Shasta)

Советы для желающих бросить курить, (530) 229-8467

Программа самоконтроля для бросающих курить в городах Андерсон (Anderson), Реддинг (Redding) и Шаства-Лейк (Shasta Lake), (530) 229-5115

Программа по избавлению от табачной зависимости длительностью 6 недель в Mercy Medical Center, (877) 300-6310

Обучение самоконтролю больных диабетом

Бесплатная шестинедельная программа в городах Андерсон (Anderson), Реддинг (Redding) и Шаства-Лейк (Shasta Lake), (530) 229-5115

Округ Сискию (Siskiyou)

Подготовка к родам

Mercy Medical Center, Маунт-Шаства (Mt. Shasta), (530) 859-2155

Fairchild Medical Center, Уайрика (Yreka), (530) 842-3507

Округ Солано (Solano)

Подготовка к родам

СМС Диксон (Dixon), (707) 635-1600

La Clinica Great Beginnings, Вальехо (Vallejo), (707) 645-7316

Программа профилактики диабета

Sutter Solano, (707) 638-5970

Занятия для больных диабетом

Touro University Free Clinic (707) 653-6331

<http://tusrfc.org/services/health-education/>

Отказ от курения

(Kick the Butts)

(707) 784-8900

www.tobaccofreesolano.org

Округ Сонома (Sonoma)

Подготовка к родам

Alliance Medical Center, Хилдсбург (Healdsburg), (707) 433-5494

Pregnancy Counseling Center, Санта-Роза (Santa Rosa), (707) 575-9000

Округ Тринити (Trinity)

Здравоохранение и социальное обеспечение

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) 887-4039

Занятия для больных диабетом

Woodland Healthcare, (530) 576-0298

Занятия на испанском, (530) 669-5531

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-помощников. Холодный нос и горячее сердце — вот признаки самого совершенного «устройства», способного изменить к лучшему жизнь человека с ограниченными физическими возможностями! (800) 572-2275

Телефонная линия помощи курильщикам штата

Калифорния

(800) NO-BUTTS (на английском языке) (800) 662-8887 (для курящих подростков) (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)

Телетайп (TTY): (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

www.nationalmssociety.org/Resources-Support/Find-Support/Join-a-Local-Support-Group

Национальное общество рассеянного склероза

(800) 344-4867 ❖



ЛЕТО 2020 Г.

Стр. 2

Что такое подразделение организации
медицинского обслуживания?

Для чего подросткам нужны прививки?

Фармацевт в соседней аптеке — это самый близкий
для вас поставщик медицинских услуг

Справочник участника плана РНС

Стр. 3

Новый рецепт полезного блюда!

Профилактика инфекций, передающихся половым
путем (ИППП)

Информация о врачах плана РНС

Что такое концепция «здоровья населения»?

Стр. 4

Отдел обслуживания участников плана
РНС (800) 863-4155

Будьте готовы к чрезвычайным ситуациям:
полезные советы

Лабораторные услуги

Права и обязанности участников

Заявление о соблюдении конфиденциальности

Обновление списка покрываемых РНС лекарств

Стр. 5

Льготная услуга транспортировки: поездки на
приемы к врачам

Программы и услуги

Стр. 6

Модель полноценного развития детей

Станьте участником семейного консультативного
совета

В чем состоит важность ежегодного
профилактического осмотра для вашего ребенка?

Мошенничество в отношении программы Medi-Cal

Ежегодное заявление о раскрытии информации

Администрация плана РНС осознает, что некоторые услуги могут быть 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 вознаграждает поставщиков услуг, консультантов или персонал за отказ в предоставлении участникам плана услуг, подходящих им с медицинской точки зрения, или за отказ в страховом покрытии таких услуг. ❖

PARTNERSHIP



HEALTHPLAN
of CALIFORNIA
A Public Agency

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

Партнерство с целью предоставления услуг для лиц, злоупотребляющих психоактивными веществами

Мы в РНС знаем, насколько сложно бывает участникам плана и членам их семей получить помощь в борьбе с зависимостью от психоактивных веществ. План РНС предоставляет возможность воспользоваться расширенными услугами по лечению зависимости от психоактивных веществ в 7 округах: Гумбольдт (Humboldt), Лассен (Lassen), Мендосино (Mendocino), Модок (Modoc), Шаста (Shasta), Сискию (Siskiyou) и Солано (Solano). Эти услуги предоставляются в рамках нашей программы оздоровления и реабилитации (Wellness and Recovery). К ним относятся лечение синдрома отмены, консультирование в амбулаторных условиях и в центре интенсивной амбулаторной помощи, лекарственное лечение и пребывание в специальном учреждении. Услуги будут предоставляться консультантами по борьбе с зависимостью от психоактивных веществ и клиническим персоналом.

В округах Марин (Marin), Йоло (Yolo) и Напа (Napa) аналогичный набор услуг уже доступен участникам РНС, но они предоставляются администрацией округа.

В остальных округах — Дель-Норте (Del Norte), Лейк (Lake), Сонома (Sonoma) и Тринити (Trinity) — администрация округа также может оказать помощь, но набор услуг более ограничен.

Не важно, в каком округе вы живете. Если вы хотите снизить потребление алкоголя, избавиться от опиоидной и других зависимостей, РНС поможет вам.

Звоните, чтобы получить услуги для лиц, злоупотребляющих психоактивными веществами:

Округ Дель-Норте (Del Norte): **(707) 464-3191**

Округ Лейк (Lake): **(707) 274-9101**

Округ Марин (Marin): **(888) 818-1115**

Округ Напа (Napa): **(707) 253-4063**

Округ Сонома (Sonoma): **(707) 565-7450**

Округ Тринити (Trinity): **(530) 623-1362**

Округ Йоло (Yolo): **(888) 965-6647**

Округа Гумбольдт (Humboldt), Лассен (Lassen), Мендосино (Mendocino), Модок (Modoc), Шаста (Shasta), Сискию (Siskiyou) и Солано (Solano): звоните в Beacon Health Options по номеру **(855) 765-9703**

Чтобы получить справочник участника программы оздоровления и реабилитации (Wellness and Recovery), ознакомиться со списком поставщиков услуг и узнать больше об этой льготе, посетите веб-сайт www.partnershiphp.org. ❖

Что такое подразделение организации медицинского обслуживания?

Это подразделение РНС, предназначенное для содействия участникам плана. Подразделение организации медицинского обслуживания поможет вам найти врачей, получить необходимые медицинские услуги, ресурсы и другие льготы, облегчая доступ к нужному вам обслуживанию. Если же вы уже получаете медицинское обслуживание, работники подразделения помогут координировать медицинскую помощь совместно с вами, вашими поставщиками медицинских услуг и (или) лицами, осуществляющими уход за вами.

Подразделение организации медицинского обслуживания поможет вам со следующим:

- получение медицинского обслуживания у врача или узкого специалиста
- выписка из больницы и возвращение домой
- вопросы, связанные со здоровьем
- получение медицинского оборудования или прохождение анализов
- лекарства

Звоните в подразделение организации медицинского обслуживания, когда вам нужна помощь в получении медицинского обслуживания по номеру **(800) 809-1350**, с понедельника по пятницу с 8:00 до 17:00. Пользователи телетайпа (TTY) могут воспользоваться Службой переадресации телефонных вызовов штата Калифорния (California Relay Service, CRS), позвонив по номеру **(800) 735-2929** или **711**. ❖

Для чего подросткам нужны прививки?

Вакцины (или прививки) — это наиболее эффективный способ защитить подростков от менингита, рака, вызванного папилломавирусом, столбняка и коклюша. Прививки защищают как самих подростков, так и окружающих, ограничивая распространение инфекций.

Какие прививки нужны моему ребенку?

Прививка против столбняка, дифтерии и коклюша (Tdap) защищает от инфекций, которые могут развиваться при порезах или ранах. Также она обеспечивает защиту от микробов, которые переносятся по воздуху и распространяются при кашле, чихании и даже при разговоре. Примером является коклюш.

Прививка против менингококка защищает от бактерий, способных вызывать отек (воспаление) головного и спинного мозга.

Прививка против вируса папилломы человека (ВПЧ) защищает от некоторых типов вируса, способного вызывать определенные виды рака у мужчин и женщин.

Возможные побочные эффекты:

Самыми частыми побочными эффектами вакцинации являются покраснение и болезненность в месте укола.

Может возникать обморочное состояние. Этот побочный эффект чаще наблюдается у подростков. Чтобы не допустить обморока, рекомендуется сидеть или лежать во время прививки и в течение 15 минут после нее.

Серьезные побочные эффекты отмечаются редко.

Если ваш ребенок получит рекомендованные прививки, они защитят и его, и окружающих. Когда большинство людей получают рекомендованные им прививки, это затрудняет распространение определенных микробов от одного человека к другому.

Узнайте у своего основного поставщика медицинских услуг (РСП), какие прививки нужно сделать вашему ребенку. Это можно сделать на любом визите к врачу, включая ежегодные профилактические осмотры и дополнительные медосмотры для детей, занимающихся спортом. Позвоните своему основному поставщику медицинских услуг (РСП), чтобы записать своего ребенка на прием. Вы также можете обратиться за помощью в отдел обслуживания участников по номеру **(800) 863-4415**.

TTY: **(800) 735-2929** или 711.

Более подробные сведения можно найти по следующим ссылкам:

Веб-сайт информирования о вакцинах (Vaccine Information): <http://www.vaccineinformation.org/hpv/>

Агентство «Центры по контролю и профилактике заболеваний» (Centers for Disease Control and Prevention): <https://www.cdc.gov/hpv/parents/vaccine/six-reasons.html> ❖



Фармацевт в соседней аптеке — это самый близкий для вас поставщик медицинских услуг

Примерно 7 из 10 человек посещают аптеку хотя бы раз в месяц. В большинстве случаев люди ходят в аптеку, чтобы получить лекарства по рецепту. Фармацевты проверяют, безопасны ли назначенные вам лекарства. Фармацевты могут сделать прививки, которые помогают обезопасить людей от таких болезней, как грипп или коклюш. Кроме того, у фармацевта можно получить лекарства для тех, кто хочет бросить курить, и лекарства, помогающие сделать лечение опиоидными препаратами более безопасным.

Фармацевты тесно сотрудничают с врачами, пациентами и обществом. Иногда люди задают фармацевтам вопросы о своем здоровье или болезнях. Они доверяют рекомендациям фармацевтов по выбору безрецептурных лекарств для лечения таких часто встречающихся проблем, как простуда, небольшая сыпь или аллергия. Если фармацевт предполагает, что проблема, с которой к нему обратились, требует медицинской помощи, он рекомендует обратиться к врачу.

Фармацевты занимают важное место в нашей системе здравоохранения, работая с медсестрами, врачами и другими медицинскими работниками. Следующий раз, когда вы будете в аптеке, вспомните о том, что фармацевт может помочь вам сохранить здоровье. ❖

Справочник участника плана РНС

Справочник участника содержит необходимую для вас информацию. В нем рассказывается об услугах и льготах, доступных вам как участнику плана Partnership HealthPlan of California (РНС). Также в нем представлены сведения о правах и обязанностях участника плана РНС.

В нашем справочнике участника можно найти следующую информацию:

- как получить медицинское обслуживание и лекарства
- что делать, когда вам нужно быстро получить медицинскую помощь
- как мы оцениваем новые медицинские технологии
- каковы ограничения РНС на оказываемые услуги
- как получить заключение другого врача
- как подать жалобу или апелляцию
- как получить информацию об основном поставщике медицинских услуг
- как получить информацию о специалистах и других поставщиках медицинских услуг, входящих в сеть
- что делать, если вы находитесь за пределами зоны обслуживания
- что делать, если вам нужна помощь в нерабочее время
- как получить содействие на других языках
- что делать, если у вас возникли вопросы о страховом требовании или стоимости услуг
- и многое другое...

Справочник участника выдается всем новым участникам при первичной регистрации в плане РНС. Если вы хотите получить еще один экземпляр справочника, позвоните нам по номеру **(800) 863-4155**. Пользователи телетайпа (TTY) могут воспользоваться Службой переадресации телефонных вызовов штата Калифорния (California Relay Service, CRS), позвонив по номеру **(800) 735-2929** или набрав **711**. Справочник участника также опубликован на нашем веб-сайте по адресу www.partnershiphp.org. ❖

Новый рецепт полезного блюда!

Салат «три сестры»



«Три сестры» — это кукуруза, фасоль и кабачки (например, цуккини). Коренные американцы выращивали эти овощи вместе, потому что они способствуют росту друг друга. И из этих «трех сестер» можно приготовить полезное блюдо для вашего организма.

4 порции, быстрого приготовления

Ингредиенты

- 1 баночка (около 425 г или 15 унций) любой фасоли с низким содержанием соли
- 1 баночка (около 300 г или 11 унций) консервированной кукурузы или 1 чашка свежей или замороженной кукурузы
- 1 небольшой кабачок, нарезанный
- 1 столовая ложка измельченной кинзы
- 2 столовых ложки сока лайма
- 1 перец халапеньо, мелко нарезанный, удалить семена (необязательно)

Приготовление

- Чтобы салат получился более ярким, добавьте немного нарезанного красного, оранжевого и зеленого перца
- Слейте жидкость из баночки с фасолью и переложите ее в посуду среднего размера. Добавьте кукурузу, кабачок, кинзу, сок лайма и перец.
- Встряхните, чтобы перемешать. Подайте на стол сразу после приготовления или положите в холодильник. Этот салат можно использовать в качестве гарнира или начинки для тако, смешивать с другими салатами и др.

Пищевая ценность

Размер порции: 1 чашка

Общая калорийность: 220 ккал Общее содержание жиров: 1 г

Насыщенные жиры: менее 1 г Углеводы: 43 г Белки: 11 г

Клетчатка: 13 г Натрий: 331 мг

Источник: www.eatfresh.org ❖

Профилактика инфекций, передающихся половым путем (ИППП)

ИППП передаются от одного человека к другому при тесных физических контактах. К таким контактам относятся половые контакты, а именно вагинальный, оральный или анальный секс. ИППП распространены в США, где каждый год регистрируется около 20 миллионов новых случаев. Половина из заболевших — это молодежь в возрасте от 15 до 24 лет. Любой человек, вступающий в половые контакты, может заразиться ИППП.

Некоторые группы людей имеют более высокий риск заражения ИППП. К ним относятся:

- люди, инфицированные вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ)
- мужчины, вступающие в половые контакты с мужчинами
- секс-работники и их клиенты
- люди, которые вступают в половые контакты более чем с одним партнером или партнеры которых относятся к другим группам высокого риска

Слово «ИППП» может выглядеть пугающим, но многие инфекции поддаются лечению и многие люди могут полностью вылечиться. К счастью, инфекции, передающиеся половым путем (ИППП), можно предотвратить. Эти меры помогут вам сохранить свое здоровье и здоровье вашего полового партнера(-ов):

- Используйте презервативы во время орального, вагинального и анального секса.
- Проходите вакцинацию для профилактики некоторых ИППП.
- Часто проверяйтесь на ИППП и обращайтесь к своим партнерам с просьбой пройти обследование.
- Обсудите со своим основным поставщиком медицинских услуг (РСП) возможность применения таблеток доконтактной профилактики (PrEP) ВИЧ.

Единственный способ узнать, есть ли у вас ИППП, — это пройти обследование. Ваши страховые льготы покрывают тесты на ИППП и лечение, и от вас не потребуется какой-либо оплаты. Узнайте у своего основного поставщика медицинских услуг (РСП), как защитить себя и своего партнера(-ов) от заражения ИППП. ❖

Информация о врачах плана РНС

Вы можете связаться с нами или перейти к онлайн-справочнику поставщиков медицинских услуг по ссылке <http://www.partnershiphp.org/Members/Medi-Cal/Pages/Find-a-Primary-Care-Provider.aspx>, если вам нужно получить следующую информацию о врачах:

- Имя и фамилия, адрес, телефонные номера
- Профессиональная квалификация
- Специализация
- В каком высшем медицинском учебном заведении обучался*
- Где проходил резидентуру*
- Аттестационный статус

*Если вы хотите получить информацию об образовании и профессиональном обучении своего врача, ее можно найти на веб-сайте Медицинского совета штата Калифорния по адресу www.mbc.ca.gov, в разделе «Поиск лицензий» (License Search). Мы также можем вам предоставить эту информацию, если вы позвоните нам по номеру, указанному ниже.

Вы можете запросить копию справочника поставщиков медицинских услуг, позвонив нам по номеру **(800) 863-4155**.

Для пользователей телетайпа (TTY): используйте Службу переадресации телефонных вызовов штата Калифорния (California Relay Service, CRS), позвонив по номеру **(800) 735-2929** или набрав **711**. ❖



Что такое концепция «здоровья населения»?

Концепция «здоровья населения» рассматривает в совокупности здоровье всех людей, проживающих в какой-то области (микрорайоне, зоне почтового индекса, городе или округе). Люди, занимающиеся здоровьем населения, изучают различия между состоянием здоровья разных групп людей в той или иной области, и составляют план действий с целью устранить эти различия и помочь каждому сохранить здоровье.

Цель плана РНС — чтобы участники были как можно более здоровы. Поэтому теперь в РНС работает подразделение здоровья населения. Возможно, вы задаетесь вопросом, каким образом РНС сможет обнаружить различия в состоянии здоровья людей в 14 округах, входящих в зону обслуживания? Мы будем использовать несколько способов в попытке найти различия, включая изучение страховых требований и отчетов по организации медицинского обслуживания. Мы также можем изучать данные, полученные от наших партнеров в округе, например от Департамента здравоохранения, и от администрации штата Калифорния. Эти данные помогут нам выяснить, к примеру, в каких зонах почтовых индексов проживает много людей с астмой или диабетом. Мы также сможем узнать об особенностях поведения, способных причинять вред здоровью, таких как курение и вейпинг.

Чтобы собрать информацию об участниках, мы можем отправлять вам вопросы по почте или обращаться к вам лично во время «ярмарок здоровья». Мы будем спрашивать вас, какие способы сохранения здоровья вы считаете наиболее значимыми. Вы можете рассказать нам о том, что в вашей местности помогает вам поддерживать здоровье, а что может причинить вред. С вашей помощью мы сможем узнать, как поддержать ваше здоровье и благополучие. Это очень важно для РНС.

Подразделение здоровья населения будет использовать полученную от вас информацию, чтобы разработать программы, позволяющие устранить различия в состоянии здоровья между разными группами людей в вашей местности. Мы также будем работать с местными лидерами, общественными организациями и поставщиками медицинских услуг, чтобы наилучшим образом информировать всех наших участников о новых и уже действующих программах и услугах, направленных на улучшение здоровья. Концепция «здоровья населения» направлена на то, чтобы помогать в улучшить и поддержать здоровье всех жителей, а не только отдельных людей. ❖

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 общей информации о ваших льготах на медицинское обслуживание
- Для выбора или смены врача или медицинской группы
- Чтобы получить новую идентификационную карточку участника РНС
- С вопросами или проблемами со счетами за медицинское обслуживание
- При возникновении проблем или жалоб, связанных с медицинским обслуживанием
- Чтобы записаться на прием к врачу
- Если у вас возникли затруднения с получением рецептурных лекарств
- Для получения услуг устного перевода
- Для получения информации о направлении или разрешении на лечение ❖

Будьте готовы к чрезвычайным ситуациям: полезные советы

Наступило лето, и в жаркую погоду мы напоминаем вам о необходимости избегать перегрева и пить много воды. Также необходимо быть готовыми к лесным пожарам. Если у вас собран «экстренный набор», пора проверить его содержимое. Также вам нужно обновить информацию в документах, которая могла измениться за год, например перечень контактных лиц. Подготовка к чрезвычайным ситуациям особенно важна для людей с инвалидностью, которые используют оборудование, работающее от электричества, или принимают лекарства, хранящиеся в условиях охлаждения.

Ваш набор должен содержать следующие основные компоненты:

- Продукты и воду как минимум на три дня
- Аптечку первой помощи
- Фонари и запасные батареи
- Корм и воду для домашних питомцев

Также положите в набор:

- Копии рецептов на лекарства
- Копии карточек участника медицинского страхового плана
- Список номеров телефонов врачей
- Список номеров телефонов членов семьи

Вы также можете подготовить медицинский жетон со списком принимаемых вами лекарств и аллергических реакций (при их наличии). Это поможет в случае, если во время чрезвычайной ситуации вы получите травму и будете не в состоянии сообщить эту информацию врачам. Если вы используете медицинское оборудование, подготовьте перечень этого оборудования и запишите серийные номера. Его также можно включить в набор для чрезвычайной ситуации. Если вы регулярно проходите медицинские процедуры, найдите, куда еще вы сможете обратиться, если ваш медицинский центр будет закрыт во время чрезвычайной ситуации.

Вместе с членами семьи составьте план действий на случай, если вам придется покинуть свой дом при чрезвычайной ситуации. Заранее попрактикуйтесь в реализации этого плана.

Подробнее:

- Посетите веб-сайт или страницу в фейсбуке Управления по чрезвычайным ситуациям нашего округа
- Полезные советы можно найти на веб-сайте www.ready.gov ❖

Лабораторные услуги

План РНС и некоторые из наших врачей работают по договору с определенными лабораториями для предоставления лабораторных услуг. 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**. ❖

Права и обязанности участников

Знаете ли вы, в чем состоят ваши права и обязанности как участника плана РНС? Для получения экземпляра «Положения о правах и обязанностях» позвоните нам по номеру **(800) 863-4155** или посетите наш веб-сайт по адресу www.partnershiphp.org. Пользователи телетайпа (TTY) могут воспользоваться Службой переадресации телефонных вызовов штата Калифорния (California Relay Service, CRS), позвонив по номеру **(800) 735-2929** или набрав **711**. ❖

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 защищенной медицинской информации (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. Пользователи телетайпа (TTY) могут воспользоваться Службой переадресации телефонных вызовов штата Калифорния (California Relay Service, CRS), позвонив по номеру **(800) 735-2929** или набрав **711**. ❖



Обновление списка покрываемых РНС лекарств

План РНС проводит встречи с врачами и фармацевтами каждые 3 месяца, чтобы обсудить список лекарств, страховое покрытие которых обеспечивает РНС. Иногда те или иные лекарства добавляются в этот список или исключаются из него. Чтобы узнавать об изменениях, касающихся покрываемых лекарств, или ознакомиться с полным списком лекарств, покрываемых планом РНС, вы можете воспользоваться приведенной ниже ссылкой. Если у вас есть вопросы, звоните нам по номеру **(800) 863-4155**. Участники, которые не имеют доступа к электронной версии списка лекарств, могут позвонить нам и заказать печатный экземпляр списка. Пользователи телетайпа (TTY) могут воспользоваться Службой переадресации телефонных вызовов штата Калифорния (California Relay Service, CRS), позвонив по номеру **(800) 735-2929** или набрав **711**.

Полный список покрываемых страховкой лекарств плана РНС:

http://www.partnershiphp.org/Providers/Pharmacy/Documents/Pharmacy%20Updates/2020/PHC_Medi-Cal_Formulary%202020.pdf

Изменения в списке покрываемых страховкой лекарств плана РНС (изменения со стороны подразделения P&T)

<http://www.partnershiphp.org/Providers/Pharmacy/Pages/PT-Formulary-Changes.aspx> ❖

Льготная услуга транспортировки: поездки на приемы к врачам

Вы знаете, что можете воспользоваться услугами транспортировки для получения медицинского обслуживания, покрываемого программой Medi-Cal?

Участникам плана Partnership HealthPlan of California (PHC) предлагаются четыре вида услуг по транспортировке:

Услуги транспортировки в неотложной ситуации

Мы покрываем транспортные услуги на машинах скорой помощи. Если вам требуется транспортировка в неотложной ситуации, без промедления звоните по номеру 911. Вам не нужно обращаться к своему врачу для получения этой услуги.

Медицинская транспортировка в неэкстренных ситуациях (NEMT)

Мы покрываем услуги медицинской транспортировки в случаях, не требующих неотложной медицинской помощи, например, когда физическое состояние или заболевание участника не позволяет ему приехать на прием врачу на машине, автобусе, поезде, метро или такси. Для получения услуги медицинской транспортировки в неэкстренных ситуациях (NEMT) необходимо получить одобрение врача. Ваш врач знает, какой вариант транспортировки подходит вам в зависимости от вашего состояния. Если вы не можете без посторонней помощи выйти дома, сесть в автомобиль и добраться от автомобиля до кабинета врача, вам может быть представлена услуга медицинской транспортировки в неэкстренных ситуациях (NEMT). К услугам NEMT относятся транспортировка на автомобиле скорой помощи, в микроавтобусе для перевозки в кресле-каталке или на носилках и на воздушном транспорте.

Чтобы получить услугу NEMT, назначенную вашим врачом, позвоните в подразделение организации медицинского обслуживания не позднее чем за 5 рабочих дней до приема у врача. Звоните по номеру (800) 809-1350 с понедельника по пятницу, с 8:00 до 17:00. Если вы записаны на срочный прием, звоните без промедления.

Немедицинская транспортировка (NMT)

План PHC предоставляет компенсацию расходов на использование автомобиля, такси, автобуса или на бензин при поездках на прием к врачу. К доступным для вас вариантам относятся: компенсация расходов на бензин, если член семьи или друг отвозит вас на приемы к врачу (такая компенсация не предоставляется непосредственно участнику), проездные билеты на автобус/билеты на маршрутное такси, ваучеры на поездки на такси и билеты на поезд.

Мы будем оплачивать самую недорогую услугу немедицинской транспортировки, которая соответствует вашим медицинским потребностям. Например, если рядом с вашим домом и больницей (кабинетом врача) проходит автобусный маршрут, вам будет предложен проездной билет на автобус, а не поездка на такси.

Для получения услуг немедицинской транспортировки позвоните в компанию Medical Transportation Management, Inc. (MTM) по номеру (888) 828-1254, с 8:00 до 17:00. Звонить в компанию MTM следует не позднее чем за 5 рабочих дней до приема у врача. Если вы записаны на срочный прием, звоните без промедления.

Дополнительные льготы, связанные с транспортировкой, для участников младше 21 года

PHC может покрыть расходы на питание, пошлины, проживание и парковку. Для этого вы должны подать предварительный запрос в компанию MTM. Чтобы получить дополнительные льготы, позвоните в компанию Medical Transportation Management, Inc. (MTM) по номеру (888) 828-1254, с 8:00 до 17:00. Звонить в компанию MTM следует не позднее чем за 5 рабочих дней до приема у врача. Если вы записаны на срочный прием, звоните без промедления. ❖

Программы и услуги

Конфиденциальное психиатрическое обслуживание:

Амбулаторное обслуживание

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

Стационарное обслуживание

Стационарная психиатрическая помощь по-прежнему предоставляется Департаментом по охране психического здоровья (Mental Health Department) вашего округа. Чтобы узнать номер телефона Департамента психического здоровья вашего округа, позвоните нам по номеру **(800) 863-4155**. Пользователям телетайпа (TTY) следует звонить по номеру **(800) 735-2929** или **711**.

Программа «Медсестра-консультант» (Advice Nurse):

План PHC предлагает своим участникам бесплатную программу «Медсестра-консультант» (Advice Nurse). Программа работает круглосуточно и без выходных.

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

Программа организации медицинского обслуживания:

Позвоните сотрудникам подразделения организации медицинского обслуживания по номеру **(800) 809-1350**, и они предоставят вам помощь по следующим вопросам:

- Доступ к медицинскому обслуживанию
- Координирование медицинских услуг
 - Координирование медицинского обслуживания
 - Сложные заболевания
 - Помощь с адаптацией к новому диагнозу
- Медико-санитарное просвещение
- 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 у врача ❖





Модель полноценного развития детей

Вы слышали о программе «Модель полноценного развития детей» (Whole Child Model, WCM)? Она предлагается в качестве льготы для детей — участников программы обслуживания детей штата Калифорния (California Children Services, CCS). Программа WCM помогает детям-участникам и членам их семей использовать льготы и услуги, предоставляемые как в рамках программы CCS, так и вне ее. Медицинские сестры — координаторы из подразделения организации медицинского обслуживания РНС помогут участникам программы планировать медицинское обслуживание. Они помогут вам находить врачей, получать необходимые услуги, ресурсы и другие льготы. Они облегчат доступ к нужному для вашего ребенка обслуживанию. И если ребенок уже получает медицинское обслуживание, работники подразделения помогут координировать медицинскую помощь, работая с вами, поставщиками медицинских услуг, лицами, осуществляющими уход, и (или) общественными организациями.

Подразделение организации медицинского обслуживания поможет вам и вашей семье по следующим вопросам:

- Получение медицинского обслуживания у врача или узкого специалиста
- Выписка из больницы и возвращение домой
- Вопросы, связанные со здоровьем
- Получение медицинского оборудования или прохождение Анализов
- Лекарства
- Переход ко поставщику медицинских услуг или специалисту для взрослых
- Получение профилактического обслуживания в рамках концепции «медицинского дома» (Medical Home)

Звоните в подразделение организации медицинского обслуживания, когда вам нужно содействие для получения медицинского обслуживания или если хотите больше узнать о программе WCM, по номеру **(800) 809-1350**, с понедельника по пятницу с 8:00 до 17:00. Пользователи телетайпа (TTY) могут воспользоваться Службой переадресации телефонных вызовов штата Калифорния (California Relay Service, CRS), позвонив по номеру **(800) 735-2929** или **711** ❖

Станьте участником семейного консультативного совета

Семейный консультативный совет (Family Advisory Committee, FAC) программы «Модель полноценного развития детей» — это комитет плана РНС, уделяющий особое внимание медицинскому обслуживанию и удовлетворению медицинских потребностей участников программы, получающих обслуживание в рамках CCS.

Членами этого консультативного совета могут стать родители и опекуны, приемные родители, общественные группы и (или) защитники прав потребителей. Во время встреч члены совета делятся информацией, поддерживают других участников и объединяются в группы по общим целям и интересам. Задача совета — улучшить качество медицинского обслуживания и услуг для участников программы WCM и членов их семей.

Семейный консультативный совет в настоящее время приглашает новых кандидатов! Если вы хотите принять участие в деятельности семейного консультативного совета (FAC) или просто посетить встречу, чтобы ознакомиться с его работой, обращайтесь по электронному адресу FAC@partnershiphp.org или позвоните в отдел обслуживания участников по номеру **(800) 863-4155**. Более подробно о семейном консультативном совете (FAC) рассказывается на нашем веб-сайте www.partnershiphp.org.

В 2020 г. встречи запланированы на 16 сентября и 18 ноября. Семейный консультативный совет (FAC) ждет ваших обращений! ❖

В чем состоит важность ежегодного профилактического осмотра для вашего ребенка?

Когда дети растут, кажется, что они меняются каждый день. Ежегодные профилактические осмотры детей у основного поставщика медицинских услуг (PCP) — это подходящее время для того, чтобы обсудить с ним состояние здоровья вашего ребенка в целом, оценить рост и развитие ребенка. Вы или ваш ребенок заполните форму «Оценка поддержания здоровья» (Staying Healthy Assessment, SHA), или проверите актуальность формы, заполненной на осмотре в прошлом году. Во время профилактического осмотра вы сможете задать вопросы о здоровье ребенка и узнать, какие изменения произойдут с ребенком в ближайший год.

Этот прием у врача принесет пользу как вам, так и вашему ребенку. У вас будет достаточно времени для того, чтобы обсудить все вопросы, и узнать о возрастных нормах развития ребенка в будущем году. По мере роста и развития ребенок должен соответствовать этим возрастным нормам.

Что будет происходить на профилактическом осмотре ребенка?

- Сбор информации о здоровье
- Сбор информации о физическом развитии
- Сбор информации об умственном развитии
- Общее медицинское обследование
- Вакцины (прививки), если необходимо
- Медико-санитарное просвещение
- Предоставление информации о других медицинских потребностях в зависимости от возраста ребенка

Когда следует записываться на ежегодный профилактический осмотр ребенка?

Лучше всего запланировать этот осмотр на тот период, когда ребенок здоров, и незадолго до его дня рождения. Позвоните своему основному поставщику медицинских услуг (PCP), чтобы записать ребенка на прием. Вы также можете обратиться за помощью в отдел обслуживания участников по номеру **(800) 863-4415**. TTY: **(800) 735-2929** или **711**. ❖

Мошенничество в отношении программы Medi-Cal

Мошенничество в отношении программы 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, врачей 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 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. ❖

ЗИМА 2020 Г.

Стр. 2

Факты о вирусе папилломы человека (ВПЧ) и о том, как вы можете защитить своего ребенка

Ежегодная проверка состояния здоровья — первый шаг на пути к сохранению здоровья

Программа Medi-Cal покрывает стоматологические услуги

Стр. 3

Новый рецепт полезного блюда!

Осмотр стоп при диабете

Нужна помощь в отказе от курения? Использование электронных сигарет (вейпинг) — это не выход

Результаты опроса получены!

Стр. 4

Отдел обслуживания участников плана РНС (800) 863-4155

Жизнь с астмой

Обновление списка покрываемых РНС лекарств

Лабораторные услуги

Насилие со стороны интимного партнера, или бытовое насилие

Стр. 5

Обследование на выявление рака шейки матки

Напоминаем, что вы можете подавать жалобы

Перепись населения 2020 г. и вы

Программы и услуги

Профилактические услуги для детей младше 21 года

Стр. 6

Занятия по медико-санитарному просвещению и группы поддержки

Ресурсы по месту жительства

Ежегодное заявление о раскрытии информации

Администрация плана РНС осознает, что некоторые услуги могут быть 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 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

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



Вместе заботимся о вашем
ЗДОРОВЬЕ

Объявление о программе Wellness and Recovery — лечение зависимости от психоактивных веществ

План РНС с радостью сообщает о своей новой программе Wellness and Recovery, цель которой — помочь участникам, которым нужно лечение по поводу злоупотребления психоактивными веществами. Участники, злоупотребляющие алкоголем и наркотическими веществами, смогут получать лечение у местных поставщиков медицинских услуг.

Если вы живете в округах Напа (Napa), Марин (Marin) и Йоло (Yolo), то вы уже имеете доступ к таким услугам. Если вы живете в округах Дель-Норте (Del Norte), Лейк (Lake) и Сонома (Sonoma), то можете воспользоваться услугами по лечению от зависимости, которые предлагаются округом. Если вы живете в округах Гумбольдт (Humboldt), Лассен (Lassen), Мендосино (Mendocino), Модок (Modoc), Шаста (Shasta), Сискию (Siskiyou) или Тринити (Trinity), то у вас появится возможность воспользоваться этими услугами в первых месяцах 2020 г.

Полный перечень услуг по лечению по поводу злоупотребления психоактивными веществами включает:

- Амбулаторные и интенсивные амбулаторные услуги
- Лечение абстиненции (детоксикация)

- Лечение с использованием лекарственных препаратов
- Услуги по месту жительства
- Программа лечения опиоидной зависимости
- Услуги по восстановлению

Чтобы узнать больше о программе Wellness and Recovery и лечении зависимости от психоактивных веществ, звоните в отдел обслуживания участников по номеру **(800) 863-4155** или обращайтесь к сотрудникам программы Wellness and Recovery по электронному адресу wellnessandrecovery@partnershiphp.org. ❖

Опрос об удовлетворенности участников

Мы хотим узнать мнение наших участников! Мы отправим некоторым участникам анкету с вопросами о том, какое впечатление у них сложилось от полученного ими медицинского обслуживания. Вопросы будут касаться последних 6 месяцев:

- Каково ваше впечатление от бесед со своим врачом?
- Насколько хорошо врач объясняет вам правила приема лекарств?
- Насколько легко или сложно записаться на прием?

Мы будем использовать ваш отзыв для улучшения обслуживания всех наших участников. Если вы получите анкету, просим вас ответить на вопросы и отправить заполненную анкету согласно указаниям. Ваше мнение очень важно для нас!

Факты о вирусе папилломы человека (ВПЧ) и о том, как вы можете защитить своего ребенка

Сегодня много говорят о вирусе папилломы человека (ВПЧ) и о том, как защитить молодых людей от заражения. Благодаря рекламе по телевидению, в Интернете и в журналах родители знают о важности вакцинации детей против этого вируса. ВПЧ может приводить к развитию рака. Агентство «Центры по контролю и профилактике заболеваний» (Centers for Disease Control, CDC) сообщает, что ВПЧ распространен настолько широко, что почти все мужчины и женщины, не прошедшие вакцинацию, рано или поздно будут инфицированы этим вирусом.

Заражение ВПЧ происходит при любых половых контактах с людьми, у которых уже есть этот вирус. Вирус может вызывать генитальные бородавки и приводить к развитию многих типов рака:

- рак шейки матки
- рак влагалища
- рак наружных половых органов
- рак полового члена
- некоторые типы рака горла

Родители могут защитить своих детей от ВПЧ при помощи прививки, которую делают во время плановой вакцинации в средней школе. Мальчикам и девочкам 11 или 12 лет нужны две дозы прививки против ВПЧ. Хотя наилучший эффект вакцинация оказывает, когда ее проводят в возрасте от 11 до 12 лет, прививку против ВПЧ можно сделать до 26 лет. Защита против вируса формируется в организме через некоторое время после прививки. Поэтому лучше всего проводить вакцинацию до начала половой жизни. Прививки против ВПЧ помогают защитить детей от риска развития рака в будущем. ❖

Ежегодная проверка состояния здоровья — первый шаг на пути к сохранению здоровья

В жизни всегда много забот, и, занимаясь семьей и работой, мы обычно забываем включить ежегодную проверку состояния здоровья в свой список дел. Мы упускаем ее из виду, особенно когда здоровы. Однако очень важно обращаться к врачу хотя бы один раз в год, чтобы поддерживать свое здоровье в хорошем состоянии. Такое посещение врача называется профилактическим медицинским осмотром.

Что происходит во время ежегодной проверки состояния здоровья? Ваш врач может попросить вас заполнить анкету оценки риска для здоровья. Благодаря этой анкете врач сможет лучше узнать о ваших привычках и о том, как они могут влиять на ваше здоровье. Анкета, помимо прочего, содержит вопросы о том, какую пищу вы потребляете, какие физические нагрузки вы получаете и курите ли вы. Врач проведет медицинский осмотр, включающий взвешивание и измерение артериального давления. Вы сможете рассказать врачу о любых имеющихся у вас проблемах, например о проблемах со сном, частых головных болях, состоянии стресса и других проблемах.

Собрав эту информацию, врач может назначить вам анализ крови для проверки на диабет и другие заболевания. Если вы женщина, врач проверит, прошли ли вы в срок пап-тест (обследование на выявление рака шейки матки) и маммографию, и при необходимости направит вас на эти обследования. Если вы мужчина, врач может назначить обследование предстательной железы. Если вы трансгендерный мужчина или женщина, ваш врач назначит подходящие для вас обследования. Также врач проверит, сделали ли вы плановые прививки. Важной прививкой для взрослых является ежегодная вакцинация против гриппа.

При необходимости врач направит вас на дополнительные обследования. Обратите внимание, что план РНС покрывает расходы на ежегодную проверку состояния здоровья и необходимые обследования. Поэтому уделите себе время и запишитесь на ежегодную проверку состояния здоровья. Если вы не знаете, кто ваш врач, или хотите сменить врача, звоните в отдел обслуживания участников по номеру **(800) 863-4155**. Пользователям телетайпа (TTY) следует звонить по номеру **(800) 735-2929** или **711**. Если вам нужны услуги устного перевода на ежегодной проверке состояния здоровья, просим позвонить в отдел обслуживания участников не позднее чем за 5 дней до посещения врача. ❖



Программа Medi-Cal покрывает стоматологические услуги

Теперь вам и вашей семье будет легче получать необходимую стоматологическую помощь по программе Medi-Cal Medi-Cal Dental — это новое название программы Denti-Cal. Новый веб-сайт находится по адресу SmileCalifornia.org. Здесь вы сможете с легкостью узнать о покрываемых услугах, найти стоматолога и ознакомиться с удобным справочником участника.

Стоматологическое обслуживание требуется всем людям, независимо от возраста. Аналогично ежегодным профилактическим осмотрам у врача общего профиля, вы должны раз в год проходить профилактические осмотры у стоматолога. Дети до 21 года могут проходить такие осмотры каждые 6 месяцев. Как и осмотры у врача общего профиля, профилактические осмотры у стоматолога позволяют обнаружить и устранить проблемы до того, как они нанесут серьезный ущерб.

Ознакомьтесь с полезной информацией о поддержании здоровья зубов на каждом этапе жизни.

- Когда у ребенка появляется первый зуб или до того, как малышу исполнился 1 год, его следует отвести на прием к стоматологу. Молочные зубы имеют важное значение для ребенка, когда он учится есть. Молочные зубы можно очищать мягкой тканью. Чтобы не допустить развития кариеса, старайтесь не укладывать малыша с бутылочкой. Если вы используете бутылочку, давайте в ней только молоко, смесь или воду. Не давайте малышу сладкие напитки.
- Детям младшего возраста требуется помощь при чистке зубов, чтобы они смогли очистить поверхности всех зубов. Зубная паста со фтором содействует росту крепких зубов. В этом возрасте детей можно приводить на профилактические осмотры к стоматологу 2 раза в год. После замены молочных зубов постоянными вы можете попросить стоматолога нанести герметик на большие коренные зубы. Это прозрачное покрытие, которое защищает зубы от кариеса. Также вы можете защитить зубы ребенка, если не будете давать ему сладости и сладкие газированные напитки. Продукты, содержащие сахар, вредят зубам и здоровью детей. Часто предлагайте детям фрукты и овощи.
- Подростки и молодые люди в возрасте до 21 года также могут проходить профилактические осмотры у стоматолога 2 раза в год. Так как у них уже постоянные зубы, очень важно поддерживать их здоровье и не допускать кариеса. Чистка зубов не реже двух раз в день зубной пастой со фтором и использование зубной нити служат для профилактики разрушения зубов и заболевания десен. Постоянно предлагайте подростку фрукты и овощи вместо сладостей и сахаросодержащих напитков. Это поможет сохранить здоровье зубов и всего организма.
- Во время беременности необходимо посетить стоматолога. Гормональные изменения могут привести к развитию заболевания десен, что, в свою очередь, может оказать неблагоприятное влияние на будущего ребенка. Лучше всего обратиться к стоматологу во время второго триместра беременности (от 13-й до 27-й недели). Чистка зубов не реже двух раз в день, употребление полезной для здоровья пищи, отказ от сладостей и сахаросодержащих напитков полезны как для зубов будущей мамы, так и для здоровья ее малыша.
- Начиная с 21 года взрослые получают стоматологические льготы по программе Medi-Cal в полном объеме. Вы можете ежегодно проходить профилактический осмотр и получать стоматологическое обслуживание при наличии проблем, например пломбы и лечение зубного канала. Лечение кариозных полостей не очень приятная процедура. Поэтому взрослым очень важно заботиться о своих зубах так же, как о зубах своих детей. Чистка зубов не реже двух раз в день зубной пастой со фтором и использование зубной нити помогают поддерживать здоровье зубов, десен и рта. Если вы курите, подумайте о том, чтобы бросить. Курение наносит вред не только легким, но еще и зубам, деснам и рту. Обсудите со своим врачом вопрос отказа от курения или позвоните на горячую линию поддержки штата Калифорния по номеру **(800) NO-BUTTS (662-8887)**.

Более подробно о льготах по программе Medi-Cal Dental можно узнать на веб-сайте

SmileCalifornia.org или позвонив по номеру **(800) 322-6384**. Вы можете воспользоваться услугами переводчика во время этого звонка, а также при посещении стоматолога.

Также вас могут отвезти на визит к стоматологу или обратно домой (в том числе если вы ведете к стоматологу своего ребенка). Чтобы узнать больше о заказе поездки, звоните по номеру **(800) 863-4155**. ❖

Новый рецепт полезного блюда!

Рагу из капусты и мяса



Время на подготовку и приготовление — 45 минут. Всего 4 порции

Ингредиенты

- 2 столовых ложки масла
- 1 большая луковица, нарезанная
- 3 зубчика чеснока, раздавленные
- 1 фунт говяжьего фарша
- 2 столовые ложки томатной пасты
- 1 чайная ложка соли
- 2 чайные ложки смеси арабских специй (или используйте кориандр, тмин, порошок карри, фенхель, перец, кайенский перец, чили, паприку)
- ½ вилка капусты, нарезанного (также можно использовать морковь или цветную капусту)
- 1 столовая ложка сушеной мяты

Приготовление

- Разогрейте в большой сковороде на среднем огне 1 ст.л. масла.
- Обжарьте лук и чеснок до размягчения. Добавьте мясо и готовьте, пока оно не приобретет коричневый цвет.
- Добавьте томатную пасту, соль, смесь специй и перемешайте. Добавьте нарезанную капусту и сушеную мяту, затем перемешивайте в течение 5 минут.
- Влейте 1 чашку воды и тушите с закрытой крышкой до размягчения капусты (около 20 минут).
- Подайте на стол с бурым рисом.

Пищевая ценность

- Размер порции: 1 чашка
- Общая калорийность: 240
- Общее содержание жиров: 9 г
- Насыщенные жиры: 3 г
- Углеводы: 16 г
- Белки: 26 г
- Клетчатка: 6 г
- Натрий: 755 мг ❖

Осмотр стоп при диабете

У людей с диабетом часто возникают проблемы со стопами. Во время осмотра стоп врач будет искать признаки инфекций, костных нарушений, травм и поражения нервов. Самыми частыми проблемами со стороны стоп у людей с диабетом являются поражение нервов (нейропатия) и плохое кровоснабжение стоп. В результате затрудняется заживление ран и травм стопы, что может привести к инфекционному воспалению. Если оставить инфекционное воспаление стопы без лечения, в итоге может потребоваться ампутация.

Если у вас диабет, вам нужно проходить осмотр стоп не реже одного раза в год. Если у вас есть некоторые из перечисленных ниже проблем, могут понадобиться более частые обследования:

- Отечность (опухание)
- Покалывание
- Боль и затруднения при ходьбе
- Онемение
- Жжение

Осмотр стоп может провести ваш основной поставщик медицинских услуг (PCP). Либо он может направить вас к подологу, который занимается поддержанием здоровья стоп и лечением заболеваний стоп. Помимо обследования с целью выявления возможных нарушений со стороны стоп, подолог проверит, подходит ли вам обувь, которую вы носите. Неподходящая обувь может привести к усугублению проблем со стороны стоп. Ваш основной поставщик медицинских услуг (PCP) или подолог могут спросить, курите ли вы. Курение замедляет поступление крови к стопам и затрудняет заживление ран. У курящих пациентов с диабетом существенно повышен риск потери одной или обеих стоп вследствие ампутации.

Ежегодный осмотр стоп и уход за стопами поможет поддержать их в хорошем состоянии. Если вы заметите какие-либо изменения в стопах, без промедления звоните своему врачу. ❖

Нужна помощь в отказе от курения? Использование электронных сигарет (вейпинг) — это не выход

Многие курильщики сигарет хотели бы бросить. Возможно, они много раз безуспешно пытались это сделать. Компании, выпускающие вейпы и электронные сигареты, рекламируют их использование (вейпинг) как способ бросить курить. Однако не существует достаточных доказательств того, что вейпинг помогает бросить курить. В состав жидкости, используемой во многих продуктах для вейпинга и электронных сигаретах, входит никотин — вещество, вызывающее зависимость от сигарет и многих видов электронных сигарет. Данные агентства «Центры по контролю заболеваний» (Centers for Disease Control, CDC) показывают тенденцию, при которой люди переходят на вейпинг, чтобы бросить курить, но в конце концов продолжают курить сигареты наряду с вейпингом. Это означает, что люди в конечном счете потребляют больше никотина и других вредных веществ, содержащихся как в сигаретах, так и в жидкости для вейпинга. Кроме того, стало известно, что вейпинг вызывает тяжелые заболевания.

План РНС поможет вам бросить курить. Мы покрываем 6 способов отказа от курения:

- никотиновые пластыри
- никотиновый назальный спрей
- никотиновая жвачка
- бупропион
- никотиновые леденцы
- «Чантикс»

Спросите своего врача об этих способах и о том, какой наиболее подходит вам. Врач выпишет вам рецепт, с которым нужно будет обратиться в аптеку. Несмотря на то что некоторые средства отпускаются без рецепта, вам нужно получить рецепт, чтобы план РНС покрыл стоимость препарата.

Кроме того, план РНС может порекомендовать вам услуги психолога. Во многих округах, где мы работаем, существуют программы личной психологической помощи в форме индивидуальных или групповых консультаций. Если вам сложно найти время на посещение психолога, существует телефонная программа отказа от курения California Quit Line. Психолог будет работать с вами в наиболее удобное для вас время. Консультации проводятся и по субботам. Если вы предпочитаете писать СМС, вы можете отправить текстовое сообщение своему психологу. Номер службы — **(800) NO-BUTTS (662-8887)**.

Мы знаем, как сложно бросить курить. Если вам нужна помощь в поиске личных консультаций психолога или в обращении на линию отказа от курения (Quit Line), позвоните в группу организации медицинского обслуживания плана РНС по телефону **(800) 809-1350**. ❖

Результаты опроса получены!

Ежегодно план Partnership HealthPlan of California (PHC) проводит опрос для оценки удовлетворенности участников, отправляя им анкету по принципу случайной выборки. В начале 2019 г. мы отправили 1755 анкет для взрослых и 2145 анкет для детей. Мы с гордостью сообщаем, что результаты опроса показали высокий уровень удовлетворенности участников работой нашего плана.

Вопросы анкеты для взрослых: анкеты заполнили 18% опрошенных	Результат
Общий уровень удовлетворенности работой плана РНС	73%
Общий уровень удовлетворенности полученным медицинским обслуживанием	73%
Общий уровень удовлетворенности своим личным врачом	80%
Общий уровень удовлетворенности специалистом	83%
Уровень удовлетворенности скоростью предоставления услуг	80%
Уровень удовлетворенности соответствием предоставляемых услуг потребностям участников	78%
Уровень удовлетворенности работой сотрудников отдела обслуживания участников РНС (Превосходное обслуживание клиентов, уважительное и вежливое отношение сотрудников)	91%
Уровень удовлетворенности организацией медицинского обслуживания	84%

Вопросы анкеты для детей: анкеты заполнили 17% опрошенных	Результат
Общий уровень удовлетворенности работой плана РНС	86%
Общий уровень удовлетворенности полученным медицинским обслуживанием	83%
Общий уровень удовлетворенности своим личным врачом	90%
Общий уровень удовлетворенности специалистом	89%
Уровень удовлетворенности скоростью предоставления услуг	87%
Уровень удовлетворенности соответствием предоставляемых услуг потребностям участников	82%
Уровень удовлетворенности работой сотрудников отдела обслуживания участников РНС (Превосходное обслуживание клиентов, уважительное и вежливое отношение сотрудников)	89%
Уровень удовлетворенности организацией медицинского обслуживания	86%

Приносим благодарность всем участникам, ответившим на вопросы анкеты. ❖

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:

- 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
- для получения услуг устного перевода ❖



Жизнь с астмой

Каждый день в США 40 000 человек пропускают школу или работу из-за астмы. Астма — это хроническое заболевание, при котором происходит отек дыхательных путей. В результате человек с астмой испытывает затруднения с дыханием. Излечиться от астмы невозможно, но ее можно контролировать. Чтобы держать астму под контролем, следует избегать пусковых факторов, принимать лекарства для профилактики симптомов и быть готовым к лечению приступа.

Один из лучших способов контролировать астму и не допускать приступов — это избегать пусковых факторов. К ним относятся дым, пыльца, химические вещества, пылевые клещи и даже стресс. Под воздействием пускового фактора дыхательные пути отекают и наполняются слизью. Это приводит к сужению дыхательных путей и затрудняет дыхание. Во время тяжелого приступа астмы могут возникать такие ощущения, как будто вы дышите через соломинку. Узнайте свои пусковые факторы и избегайте их. Это один из наиболее эффективных способов держать астму под контролем.

Также важной частью борьбы с астмой является правильный прием лекарств. Большинство лекарств против астмы ингалируются (вдыхаются), так как необходимо, чтобы эти лекарства достигли дыхательных путей в легких. Существуют разные типы ингалируемых лекарств:

- **Лекарства для облегчения симптомов.** Их применяют, когда появляются симптомы, такие как одышка или свистящее дыхание. Их эффект наступает очень быстро и после их применения ваше самочувствие может сразу же улучшиться.
- **Лекарства для контроля астмы.** Они действуют не сразу, но благодаря их ежедневному применению можно не допустить развития симптомов.

Использование этих лекарств в соответствии с указаниями врача чрезвычайно важно для контроля и лечения астмы. Лекарства для облегчения симптомов используются, только когда нужно немедленно восстановить дыхание. Однако избыточное применение лекарств для облегчения симптомов может ухудшить течение астмы.

Астма может затруднять жизнь, однако работая со своим врачом, избегая пусковых факторов и используя лекарства согласно назначениям врача, вы можете добиться контроля над астмой и дышать полной грудью. ❖

Обновление списка покрываемых РНС лекарств

План РНС проводит встречи с врачами и фармацевтами каждые 3 месяца, чтобы обсудить список лекарств, страховое покрытие которых обеспечивает РНС. Иногда те или иные лекарства добавляются в этот список или исключаются из него. Чтобы узнавать об изменениях, касающихся покрываемых лекарств, или ознакомиться с полным списком лекарств, покрываемых планом РНС, вы можете воспользоваться приведенной ниже ссылкой. Если у вас есть вопросы, звоните нам по номеру **(800) 863-4155**. Участники, которые не имеют доступа к электронной версии списка покрываемых лекарств, могут позвонить нам и заказать печатный экземпляр списка. Пользователи телетайпа (TTY) могут воспользоваться Службой переадресации телефонных вызовов штата Калифорния (California Relay Service, CRS), позвонив по номеру **(800) 735-2929** или набрав **711**.

Полный список покрываемых лекарств РНС: http://www.partnershiphp.org/Providers/Pharmacy/Documents/Pharmacy%20Updates/RNC_Medi-Cal_Formulary%202020.pdf

Изменения ПМСП в покрываемых препаратах (изменения Р & Т): <http://www.partnershiphp.org/Providers/Pharmacy/Pages/PT-Formulary-Changes.aspx> ❖

Лабораторные услуги

План РНС и некоторые из наших врачей работают по договору с определенными лабораториями для предоставления лабораторных услуг. 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**. ❖

Насилие со стороны интимного партнера (или бытовое насилие)

Насилие со стороны интимного партнера — это одна из форм жестокого обращения. От него страдают люди любого возраста, расы, сексуальной ориентации, религии или пола. Жестокое обращение может быть эмоциональным, словесным, финансовым, сексуальным или даже в виде угроз и запугивания.

- Вы боитесь своего партнера?
- Ваш партнер проявляет ревность?
- 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?
- Случается ли так, что партнер не дает вам видеться с близкими людьми или действовать в своих интересах?

Вы не одиноки

Насилие встречается во всех слоях общества. Если вы находитесь в ситуации бытового насилия, вы можете испытывать:

- Страх
- Разочарование
- Стыд
- Обиду
- Злость
- Отчаяние
- Растерянность

Партнер может усугубить ваше эмоциональное состояние, обвиняя вас. Никто не заслуживает жестокого обращения, угроз или запугивания. Возможно, вам не удастся убедить своего партнера прекратить жестоко с вами обращаться, но вы можете найти поддержку для себя.

Что вы можете сделать

Поговорите с кем-то, кому вы доверяете: с другом или подругой, с членом семьи, со своим врачом или представителем духовенства.

Соберите «тревожный чемоданчик». В нем должны находиться вещи, которые вам могут понадобиться, если придется срочно покинуть свой дом. Положите в него свое удостоверение личности, свидетельство о рождении, лекарства и немного денег. Также возьмите важные для себя вещи, такие как фотографии или ювелирные украшения. Всегда держите при себе мобильный телефон и ключи от машины.

Позвоните на общенациональную «горячую линию» по вопросам бытового насилия по номеру **(800) 799-SAFE (799-7233)** или по номеру телетайпа (TTY) **(800) 787-3224**, чтобы узнать об убежищах и программах для жертв бытового насилия в районе вашего проживания. Если вы в 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. ❖

Обследование на выявление рака шейки матки

Обследование на выявление рака шейки матки проводится в рамках медицинского осмотра женщин в возрасте от 21 до 65 лет. Пап-тест (или мазок Папаниколау) — это обследование на рак шейки матки и инфекции, такие как вирус папилломы человека (ВПЧ). При выполнении пап-теста врач возьмет небольшое количество клеток из шейки матки. Эти клетки отправляются в лабораторию, где специалисты проверяют, есть ли в мазке отклоняющиеся от нормы клетки. Если результат пап-теста положительный, это означает, что обнаружены такие отклоняющиеся от нормы клетки. Это не говорит о наличии рака шейки матки, но врачу потребуется провести дополнительное наблюдение и обследования. Если результат пап-теста отрицательный или нормальный, повторно этот тест будет проведен через 3 года.

Заражение ВПЧ происходит при половых контактах с человеком, который инфицирован этим вирусом. В США ВПЧ является наиболее частым заболеванием, передающимся половым путем. ВПЧ может приводить к развитию многих типов рака у мужчин и женщин. Он даже может вызывать рак горла. Женщины с ВПЧ, ВИЧ или вступающие в половые контакты более чем с одним партнером, должны проходить пап-тест чаще.

Если вам 21 год или больше и вы не проходили пап-тест, позвоните своему врачу, чтобы записаться на осмотр и попросите его сделать пап-тест. Вам не нужно сдавать пап-тест, если вам делали гистерэктомию с удалением шейки матки или если вам больше 65 лет и результаты предыдущих пап-тестов были нормальными. ❖

Напоминаем, что вы можете подавать жалобы

Вы можете подать жалобу или апелляцию в любое время, когда вы недовольны качеством вашего медицинского обслуживания. Например, вас может не устроить работа плана РНС или любого из поставщиков медицинских услуг РНС. Апелляция — это ваш запрос об изменении решения, принятого планом РНС или кем-либо из наших врачей.

Вы можете сообщить нам о причине своего недовольства как по телефону, так и лично. Кроме того, можно написать нам письмо или заполнить бланк «**Формы запроса об апелляции или жалобе**». Этот бланк можно получить в офисе врача. Если вы хотите подать жалобу по телефону, позвоните нам по номеру **(800) 863-4155**.

Вы можете подать запрос о рассмотрении (слушании) дела на уровне штата. Это можно сделать после завершения процесса апелляции, предусмотренного планом РНС. Вы можете подать запрос о рассмотрении дела на уровне штата, позвонив по номеру **(800) 952-5253**. В Отдел слушаний штата (State Hearings Division) Департамента социального обеспечения штата Калифорния (California Department of Social Services, CDSS) можно обращаться по номеру **(800) 952-5253**.

Во время слушания дела на уровне штата ваш вопрос будет рассматривать судья по административным делам (Administrative Law Judge, ALJ). Судья рассмотрит факты, полученные от вас, от вашего поставщика медицинских услуг и от плана РНС, и примет окончательное решение по вашей апелляции.

Также вы можете обратиться в ведомство уполномоченного по рассмотрению жалоб на регулируемое медицинское обслуживание при Департаменте здравоохранения штата Калифорния по номеру **(888) 452-8609**. Сотрудники этого ведомства помогают решать все проблемы, связанные с регулируемым медицинским обслуживанием. ❖

Перепись населения 2020

Г. И ВЫ

До переписи населения 2020 г. осталось совсем немного! Она начинается 1 апреля. Заполняя бланк переписи населения, вы содействуете улучшению финансирования вашего района.

Что такое перепись и какая от нее польза для вас? Перепись населения проводится каждые 10 лет. Собранные данные помогают правительству США определить, как распределять доходы от федерального налога по различным штатам и населенным пунктам США.

Также перепись дает вам голос в конгрессе.

На что используются средства федерального налога? Они помогают финансировать школы, здравоохранение, противопожарную службу, обслуживание и строительство дорог и автомагистралей, услуги для ветеранов и пожилых, а также множество других программ. Заполнение бланка переписи также помогает определить количество представителей в конгрессе и количество выборщиков в каждом штате.

В марте 2020 г. вы получите информацию о том, как попасть на защищенный веб-сайт переписи населения 2020 г. Через интернет вы сможете быстро и конфиденциально заполнить бланк переписи. Это можно сделать из дома, из специального пункта или позвонив по бесплатному номеру на 800. Перепись населения 2020 г. — это самый простой способ обеспечить федеральное финансирование вашего округа, чтобы помочь всем, кто проживает в вашей местности. ❖



Программы и услуги

Конфиденциальное психиатрическое обслуживание:

Амбулаторное обслуживание

- Участникам, у которых имеется страховка Kaiser, следует обращаться в отдел обслуживания участников Kaiser по номеру **(800) 464-4000**
- Участникам, имеющим льготы только по плану Part 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 по-прежнему предоставляется Департаментом по охране психического здоровья (Mental Health Department) вашего округа. Чтобы узнать номер телефона Департамента психического здоровья вашего округа, позвоните нам по номеру

(800) 863-4155. Пользователям телетайпа (TTY) следует звонить по номеру **(800) 735-2929** или **711**.

Программа «Медсестра-консультант» (Advice Nurse):

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

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

Care Coordination Programs: (800) 809-1350

РНС can help you with:

- Доступ к медицинскому обслуживанию
- Индивидуальная поддержка
 - Координарование медицинского обслуживания
 - Сложные заболевания
 - Помощь с адаптацией к новому диагнозу
- Медико-санитарное просвещение
- 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 медицинские приемы ❖

Профилактические услуги для детей младше 21 года

Мы в РНС хотим помочь вам сохранить здоровье ваших детей. Для осуществления этой цели мы напоминаем родителям, что они могут приводить детей на профилактические осмотры. Врач осмотрит ребенка «с головы до ног», чтобы убедиться, что ваш ребенок растет здоровым. Помимо проверки общего состояния здоровья, врач также оценит состояние глаз, ушей и рта ребенка. Кроме того, врач может сделать ребенку прививки, необходимые в его возрасте.

Если будут обнаружены проблемы со стороны здоровья, роста и развития ребенка, врач проведет ряд анализов и обследований, чтобы найти возможные причины. Если результаты анализов и обследований подтвердят наличие проблемы, врач назначит лечение. Вашего ребенка также могут направить к врачу, который специализируется в той или иной области медицины, для более тщательного обследования и лечения. Все это делается для того, чтобы ребенок получил всю необходимую для его нормального роста и развития медицинскую помощь. План РНС покрывает дополнительные посещения врача для обследования состояния здоровья и развития, а также лечения.

План РНС поможет вам записаться на профилактический осмотр ребенка и на посещения специалистов. Мы также поможем вам доехать на прием к врачу и обратно, когда вам нужно посетить с ребенком врача терапевтического профиля, офтальмолога и стоматолога. Наши сотрудники подразделения организации медицинского обслуживания помогут вам организовать посещение врача с ребенком и решить другие проблемы, которые у вас могут возникнуть. Звоните нам по номеру **(800) 809-1350**. Во время звонка сообщите нам, нуждается ли вы в услугах переводчика. ❖

Занятия по медико-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.

Sutter Coast Community Clinic (707) 464-5974

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

Для получения дополнительной информации звоните по номеру (707) 464-3191 доб. 2831

Округ Гумбольдт (Humboldt)

Подготовка к родам

Mad River Comm. Hospital, Арката (Arcata), (707) 822-1385

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

Redwood Memorial Hospital, Фортюна (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 Birth Center, Лейкпорт (Lakeport) (707) 262-5085

Adventist Health, Клирлейк (Clearlake) Bright Start (707) 995-4594

Округ Лассен (Lassen)

Подготовка к родам

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

Программа по уходу и наблюдению за беременными (Promises Perinatal Program)

Программа амбулаторной реабилитации беременных, недавно родивших и воспитывающих детей (для женщин с 16 лет). (530) 251-8112

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

Округ Марин (Marin)

Подготовка к родам

Marin Community Clinic (только для пациенток клиники в предродовой период) (415) 448-1500

Marin General Hospital, Greenbrae, (415) 925-7000

Телефонная линия здоровья/направления к врачам Marin General Hospital (888) 996-9644

Программа поддержки здоровья для больных диабетом

Marin Health Medical Network, Braden Diabetes Center (415) 925-7370

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

Округ Мендосино (Mendocino)

Подготовка к родам

Mendocino Coast Clinic (для пациенток клиники), Fort Bragg, (707) 964-1251

Mendocino Community Clinic, Юкия (Ukiah), (707) 468-1010 (выбрать вариант 3)

Программа отказа от курения Frank R. Howard Memorial Hospital (707) 459-6801

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

Психическое здоровье (530) 233-6312

Округ Напа (Napa)

Подготовка к родам

Queen of the Valley (707) 251-2050 или (707) 252-4411

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

OLE Health, Напа (Napa) (707) 254-1770 или (707) 252-6541

Программа поддержки здоровья для больных диабетом

OLE Health (707) 254-1770

Округ Шаства (Shasta)

Подготовка к родам

Mercy Medical Center, Реддинг (Redding) (866) 321-3770

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

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

Округ Шаства (Shasta) (продолжение)

Программа отказа от курения округа Шаства (Shasta) Советы для желающих бросить курить (530) 229-8467

Программа самопомощи в отказе от табакокурения Tobacco Recovery Self-Management

в городах Андерсон (Anderson), Реддинг (Redding) и Шаства-Лейк (Shasta Lake) (530) 229-5115

Шестинедельная программа отказа от табакокурения в Mercy Medical Center (844) 857-7661

Обучение медицинскому самообслуживанию больных диабетом

БЕСПЛАТНАЯ шестинедельная программа в Anderson, Redding и Shasta Lake (530) 229-5115

Округ Сискию (Siskiyou)

Подготовка к родам

Mercy Medical Center, Маунт-Шаства (Mt. Shasta) (530) 859-2155

Fairchild Medical Center, Уайрика (Yreka) (530) 842-3507

Округ Солано (Solano)

Подготовка к родам

La Clinica Great Beginnings, Вальехо (Vallejo), (707) 645-7316

Программа профилактики диабета Sutter Solano

(707) 638-5970

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.tobaccofreesolano.org

Округ Сонома (Sonoma)

Подготовка к родам

Alliance Medical Center, Хилдсбург (Healdsburg), (707) 433-5494

Bridges Pregnancy Counseling Center, Санта-Роза (Santa Rosa) (707) 575-9000

Округ Тринити (Trinity)

Услуги здравоохранения и социального обеспечения в период

подготовки 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)

Борьба со злоупотреблением алкоголем и наркотиками

(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) 887-4039

Занятия для больных диабетом Woodland Healthcare

(530) 576-5298

Занятия на испанском, (530) 669-5531

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 ограниченными физическими возможностями! (800) 572-2275

Телефонная линия помощи курильщикам штата Калифорния

• (800) NO-BUTTS

(на английском языке)

• (800) 662-8887

(для курящих подростков)

• (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

Все округа (продолжение)

Бытовое насилие/насилие со стороны интимного

партнера — горячая линия (800) 799-SAFE (7233)

Телетайп (TTY): (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>

Национальное общество рассеянного склероза (800) 344-4867

Ресурсы по месту жительства

Когда вы ищете ресурсы для помощи вам и вашей семье, в какой-то момент может показаться, что вы находитесь в безвыходной ситуации. Мы можем оказать содействие. На нашем веб-сайте теперь есть страница «Ресурсы по месту жительства» (Community Resource) для всех 14 округов, в которых мы работаем. Наши сотрудники работают с нашими партнерами в округах, чтобы собрать информацию о полезных ресурсах, в которых нуждаются люди. Ресурсы сгруппированы по темам «Дети и семья», «Питание», «Жилье» и «Пожилые».

Все данные проверяются не реже одного раза в год, чтобы удостовериться в их актуальности. Чтобы перейти на страницу «Ресурсы по месту жительства» (Community Resource) нашего веб-сайта www.partnershiphp.org, на синей панели выберите вкладку «По месту жительства» (Community). Выберите пункт «Ресурсы по месту жительства» (Community Resources) слева и затем округ вашего проживания. После этого вы сможете искать подходящие вам ресурсы.

Если вы знаете о полезных ресурсах, не включенных в список, просим позвонить в подразделение организации медицинского обслуживания (800) 809-1350 и попросить соединить со специалистом по медико-санитарному просвещению, чтобы передать ему информацию. ❖