

См. внутри: Диабет – не приговор

Лечение психических нарушений Услуги по управлению обслуживанием

Управление психическим состоянием, наркотической зависимостью или болезнью может быть непонятным и трудным. Мы всегда готовы помочь вам советом и поддержкой.

Наши услуги обеспечат:

- предоставление информации, образовательной программы и способов управления психическими расстройствами;
- помощь врачей, психиатров и консультантов для создания более здоровых условий жизни;
- транспортировку на прием;
- поддержку в телефонном режиме и поиск решений для достижения ваших целей;
- связь с группами поддержки в вашем медицинском учреждении;
- участие в программах, которые подходят именно вам для решения проблем с психическим здоровьем и зависимостью от наркотических веществ;
- работу с врачами по разработке плана улучшения общего состояния здоровья;
- консультацию по вопросам о препаратах, назначенных вам врачом;
- поддержку по управлению стрессовыми факторами, например, при приеме на работу, семейных проблемах и проблемах с жильем;
- помощь в преодолении трудностей, которые препятствуют получению требуемого обслуживания.

Чтобы подробнее узнать об этих услугах, позвоните в Отдел обслуживания участников по номеру 1-800-300-8181 (TTY 711).

Какие у вас есть вопросы касательно медицинского обслуживания?

Позвоните в службу
24/7 NurseLine:
1-800-300-8181 (TTY 711)



Отдел обслуживания участников
1-800-300-8181 (TTY 711)

www.empireblue.com/ny


У 1 из 4 взрослых жителей Нью-Йорка

повышенное кровяное давление

У многих жителей Нью-Йорка повышено кровяное давление, однако они об этом могут даже не знать.

- Высокое кровяное давление (гипертония) может **не проявляться в виде каких-либо симптомов**. Однако, оно может стать причиной **инсульта, инфаркта или преждевременной смерти**.
- Обнаружить высокое кровяное давление можно путем регулярного контроля кровяного давления.
- В группы риска людей с высоким кровяным давлением входят люди от **65 лет и старше, афроамериканцы и латиноамериканцы**.

Какие меры профилактики и лечения высокого кровяного давления?

- Старайтесь не питаться продуктами, подвергшимися технологической обработке. Отдавайте предпочтение зерновым, фруктам и овощам. 
- Читайте этикетки на продуктах и старайтесь ограничить суточное потребление соли до 1,500 мг.
- Сократите количество алкоголя.
 - Женщины: Не более 1 алкогольного напитка в день.
 - Мужчины: Не более 2 алкогольных напитков в день.
- Двигайтесь (ходьба тоже считается!) минимум 30 минут в день, пять раз в неделю.
- Откажитесь от курения – это увеличивает риск инфаркта и инсульта.

Каждый день – это ваша возможность сделать выбор в пользу здорового образа жизни. Не сдавайтесь! Это поможет вам прожить долгую и здоровую жизнь.

Обязательно принимайте назначенные лекарства

Если вам назначили лекарства, их нужно обязательно принимать. Некоторые пациенты прекращают или пропускают прием препаратов от высокого давления, потому что:

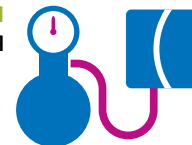
- хорошо себя чувствуют;
- опасаются побочных эффектов;
- боятся, что не смогут позволить себе такие лекарства;
- их кровяное давление начало падать.



Не пропускайте и не прекращайте прием препаратов. Препараты могут снизить риск инфаркта или инсульта. Проконсультируйтесь со своим лечащим врачом и (или) фармацевтом, если у вас есть вопросы.

Регулярно проверяйте свое давление. Если кровяное давление не повышается – это значит, что препараты действуют.

Расшифровка показаний кровяного давления
Кровяное давление измеряется двумя числами. Одно написано над другим. Вы можете проверить давление у врача, во многих аптеках или дома.



115

Систолическое давление Значение давления в артериях, когда сердце перекачивает кровь

75

Диастолическое давление Значение давления в артериях в перерыве между сокращениями сердца

Ниже 120 и ниже 80

Идеальное давление для большинства людей

120-139 и 80-89

Группа риска (значения, близкие к высокому давлению)

140 и выше и 90 и выше

Повышенное кровяное давление

Таблица ниже приведена для тех, кому **не** сказали, что у них высокое давление. Если вы уже знаете о том, что у вас гипертония, ваш врач может поставить перед вами соответствующие цели лечения.

Источник: Департамент здравоохранения г.

Нью-Йорк <http://www1.nyc.gov/site/doh/health/publications/health-bulletin/health-bulletin-15-02.page>

Диабет – не приговор



Диабет – это заболевание, при котором количество сахара в крови слишком высокое. Ваш организм контролирует уровень сахара в крови с помощью гормона, который называется «инсулин». У людей с диабетом недостаточно инсулина или их организм не может использовать инсулин. У людей с диабетом повышенный риск:

- заболевания сердца;
- инсульта;
- нарушений нервной системы;
- повышенного кровяного давления

Если у вас обнаружили диабет, вы не одни. Согласно Департаменту здравоохранения г. Нью-Йорк, у каждого 10 взрослого жителя Нью-Йорка обнаружен диабет. Диабет – это серьезное заболевание, однако вы можете продолжать жить долго и счастливо! Для этого вам нужно:

Заботиться о своем организме. Долгий путь состоит из небольших изменений. Так что же можно изменить?

- Проконсультируйтесь с врачом о более активном образе жизни.
- Пейте воду, напитки или холодный чай без сахара вместо фруктовых напитков, сладких газированных напитков или сладкого чая.
- Уменьшите порции. Начните с проверки размера порции на этикетке продукта. Не превышаете ли вы суточную норму продукта?
- Регулярно проверяйте уровень сахара в крови в соответствии с указаниями врача.
- Следите за чистотой и сухостью ног.
- Ежедневно чистите зубы и пользуйтесь зубной нитью. Посещайте стоматолога два раза в год.
- Откажитесь от курения. Чтобы получить помощь, а также бесплатные препараты и консультации, позвоните по телефону 311 или 1-866-NYQUITS или посетите веб-сайт nysmokefree.com.



Принимать назначенные препараты, даже если чувствуете себя хорошо.

Очень важно ежедневно принимать лекарства от диабета, высокого давления или повышенного уровня холестерина, чтобы сократить риски заболеваний сердечно-сосудистой системы и инсульта.



Регулярно обращайтесь к врачу. Ваш врач может помочь вам:

- проверить уровень А1С, кровяное давление и уровень холестерина;
- сдать анализ мочи, чтобы проверить работу почек;
- пройти осмотр ног, чтобы проверить, есть ли изменения в ощущениях, а также наличие повреждений;
- пройти проверку зрения.

Проконсультируйтесь с врачом: о ежегодной прививке от гриппа. Люди с диабетом склонны заразиться гриппом в два раза чаще, чем люди без диабета.

Что такое А1С? Если у вас диабет, ваш врач расскажет вам о том, что такое А1С. Ваш уровень А1С – это значение, которое показывает, насколько высоким был уровень сахара в крови в последние три месяца. Высокий уровень сахара в крови повышает риски проблем со здоровьем. Большинство взрослых должны стремиться к значению А1С около 7. Проконсультируйтесь со своим врачом о том, к какому значению стоит стремиться именно вам.

Если у вас обнаружили диабет или если вам назначили инсулин, и вы хотите узнать о наших услугах по управлению обслуживанием, позвоните в Отдел обслуживания участников по телефону 1-800-300-8181 (TTY 711).

Источник: <http://www1.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/public/dohmhnews14-01.pdf>
<https://www.cdc.gov/diabetes/managing/eatright.html>

Женское здоровье – ЭТО ВАЖНО

Многие женщины ставят на первое место не свои, а чужие потребности. На первый план выходит семья, работа или даже друзья. Забота о других – это замечательно, но не тогда, когда это вытесняет заботу о женском здоровье.

Если вы женщина, вам нужно обязательно заботиться о себе. Забота о женском здоровье поможет вам продолжать делать то, что вы любите, с тем, кого вы любите.

Одна из важнейших мер, которые вы можете принять, – это обратиться на рекомендуемые осмотры и получить рекомендуемое обслуживание. В таблице ниже указано, какие услуги рекомендованы именно вам:



Обследование	Рекомендуемый возраст	Частота	Показания к обследованию/осмотру
Цитологический мазок и осмотр шейки матки	21 год или младше при активной половой жизни	Каждые 1-3 года	Помогает следить за состоянием шейки матки и обнаружить рак шейки матки на ранних стадиях, когда он лучше всего поддается лечению Анализ на заболевания, передающиеся половым путем, или другие нарушения репродуктивной системы
Маммограмма и осмотр молочных желез	50 лет или ранее, в зависимости от факторов риска	Каждые 1-2 года	Рентген для контроля за состоянием груди и обнаружения рака груди на ранних стадиях Один из лучших методов обнаружения рака груди на ранних стадиях
Проверка на рак толстой кишки	От 50 лет и старше	Каждые 10 лет или ранее, в зависимости от факторов риска	Контроль за состоянием толстой кишки и обнаружение полипов или других образований внутри кишки Помогает обнаружить рак на ранних стадиях

Эти обследования признаны лучшими методами обнаружения рака на ранних стадиях, когда он лучше всего поддается лечению. Эти обследования также помогут вам быть спокойными, зная, что вы абсолютно здоровы.

Не стоит ждать! Какие обследования из таблицы вам рекомендуется пройти? Не откладывайте. Позвоните своему лечащему врачу прямо сейчас, чтобы записаться на обследование!

Что для вас значит **Качество**?

Качество в контексте медицинского обслуживания – это предоставление самого лучшего обслуживания в самое подходящее время. Качество – наша цель в Empire. Мы хотим, чтобы вы знали, о том, как мы стараемся предоставить соответствующее обслуживание. Empire тщательно изучает данные об обслуживании, которое вы получаете. Эти данные представляются нам и нашим поставщикам сети в виде отчета.



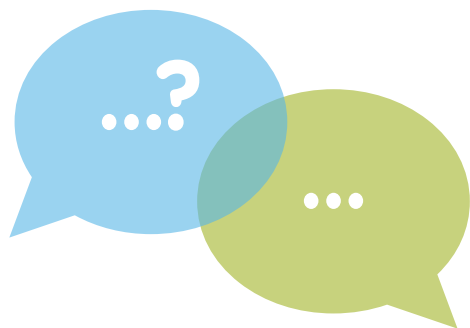
Обслуживание больных диабетом

Например, если у вас есть диабет, мы проверяем, чтобы вы сдавали кровь каждые три-шесть месяцев для контроля за средним уровнем глюкозы или сахара в крови. Это называется анализом на гликированный гемоглобин или анализом HbA1c. Этот анализ позволяет измерить сахар в крови с периодичностью в три-шесть месяцев. Он проводится вместе с анализом уровня сахара в крови на дому, чтобы составить вам план лечения.

Вы обращаетесь к врачу каждый год для проведения расширенного офтальмологического обследования? В ходе этого обследования ваш офтальмолог осмотрит сетчатку и зрительный нерв на предмет нарушений и других проблем со зрением. Ваш врач может порекомендовать офтальмолога, который может провести такое обследование. Если вам нужно направление, позвоните в отдел обслуживания участников Empire по номеру 1-800-300-8181 (TTY 711). Эти и другие обследования помогут вам и вашему врачу наблюдать за диабетом.

Контроль после госпитализации при психических нарушениях:

Если вас ранее госпитализировали для лечения психических заболеваний, не забудьте записаться на контрольный визит в течение семи дней после выписки. Контрольный визит снижает риск последующей госпитализации. На контрольном визите также можно определить побочные эффекты или другие проблемы, которые могут возникнуть из-за новых препаратов или лечения.



Что для вас значит **Качество?**





Детские прививки (вакцинация/уколы):

Насколько ваш ребенок защищен от самых тяжелых детских заболеваний? Около 83% детей, зарегистрированных в Empire, к 2 годам уже привиты от всех заболеваний. Давайте постараемся вместе, чтобы привиты были 100% детей. Если ваш ребенок не защищен от этих болезней или не был привит, запишитесь на прием к детскому врачу уже сегодня.



Прием соответствующих препаратов от астмы (лечение астмы)

Если у вас астма, важно принимать прописанные вам препараты. У вас может не быть симптомов. Вы можете хорошо себя чувствовать. Но помните, что астма не проходит. Лечение от нее нет. Астма – это длительное заболевание, которое приводит к затруднению дыхания. Она может проявляться в виде сдавленности в груди, одышки и кашля. У вас всегда должен быть запас необходимых препаратов. Вы должны принимать препараты по указанию врача, даже если чувствуете себя хорошо. Посетите своего врача. Ваше тесное сотрудничество с ним поможет вам управлять астмой.



Скрининг на предмет рака молочной железы:

Регулярные маммограммы (рентген груди) могут помочь определить рак груди на ранней стадии, когда есть высокая вероятность успешного лечения. Чаще всего обнаружение рака на ранних стадиях может дать положительный результат. Как и в случае других заболеваний, с возрастом риск возникновения рака груди повышается. Регулярный скрининг на предмет рака молочной железы важен для всех женщин. Более всего он необходим женщинам с повышенным риском – в возрасте от 40 лет и старше. Если у вас повышенный риск рака груди, попросите врача направить вас на маммограмму.



Оценка HEDIS (набор информации по данным эффективности здравоохранения)

Empire следит за этими и другими показателями, которые важны в контексте предоставления вам обслуживания, с помощью инструмента, который называется Healthcare Effectiveness Data and Information Set (набор информации по данным эффективности здравоохранения) или HEDIS®. Мы получаем эти данные, рассматривая жалобы, которые предоставляет нам ваш поставщик, и результаты ваших лабораторных анализов, а также перечень услуг, которые предоставляет поставщик. Empire хочет убедиться, что у вас есть доступ к обслуживанию, что вы получаете качественный уход и довольны им.

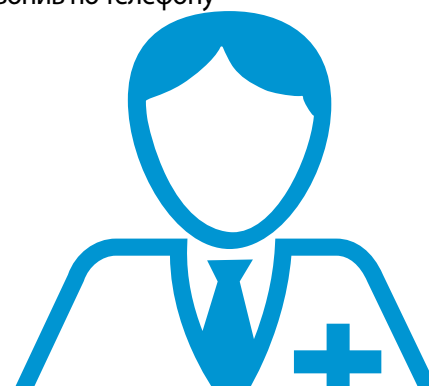
Мы хотим, чтобы все участники получали необходимое обслуживание, чтобы оставаться здоровыми. Но без вас мы этого сделать не можем! Мы просим вас познакомиться с вашим врачом. Говорите ему обо всех вопросах медицинского, физического или эмоционального характера, независимо от того, насколько незначительными они вам кажутся.

Empire хочет рассказать об информационно-разъяснительной работе, которую мы проводим, чтобы дать вам наиболее актуальную информацию о медицинском обслуживании.

- **Дни в стационаре:** Посещение врачей с участниками, чтобы дать информацию о профилактике здоровья, программах и услугах.
- **Медицинские работники в учреждении:** Консультанты по вопросам здоровья, которые помогают участникам узнать больше о преимуществах плана медицинского обслуживания, а также записаться на прием к поставщикам, получить медицинские услуги и услуги медицинского учреждения.

Что вы можете сделать для управления своим медицинским обслуживанием?

Обращаться к врачу и следовать плану лечения, который вы составили вместе. Свяжитесь с нами, чтобы мы помогли вам записаться на прием, позвонив по телефону 1-800-300-8181 (TTY 711).



Опрос участников об их удовлетворенности планом Empire 2016

Мы хотим, чтобы вас удовлетворяло медицинское обслуживание. Каждый год мы задаем случайной группе участников такие вопросы:

- Насколько просто попасть на прием к врачу или специалисту?
- Считаете ли вы, что получаете необходимое обслуживание?
- Насколько хорошо мы обслуживаем участников?
- Как бы вы оценили наш план медицинского обслуживания в целом?

Эта оценка, которая называется CAHPS (Оценка пациентов системы и работников здравоохранения) помогает нам совершенствоваться и предоставлять более качественное обслуживание вам и вашей семье. В 2016 г. мы увидели некоторые изменения в оценке CAHPS.

Общие оценки и критерии	2014	2015	2016
Общее удовлетворение планом	80%	78%	77%
Общее удовлетворение личным врачом	80%	73%	80%
Общее удовлетворение специалистами	81%	76%	77%
Скорость получения обслуживания	79%	75%	72%
Получение необходимого обслуживания	77%	75%	78%
Обслуживание участников	86%	84%	83%

«Мое здоровье» публикуется Empire в информационных целях. Это издание не предназначено для оказания личной медицинской помощи. Для получения медицинской помощи обращайтесь непосредственно к вашему врачу. ©2017. Все права защищены. Напечатано в США.

Empire BlueCross BlueShield HealthPlus – это торговое название HealthPlus HP, LLC, независимого лицензиата Ассоциации Blue Cross and Blue Shield Association.