



Выбор в пользу здоровья — это просто

Если у вас диабет, вам может быть сложно найти время или мотивацию для занятий спортом. Но если вы захотите быть более активным, вы сможете:

- Снизить давление, уровень сахара в крови и холестерина.
- Снизить вес.
- Хорошо спать и чувствовать себя лучше.
- Контролировать симптомы.
- Сократить принимаемые препараты.
- Укрепить сердце.
- Повысить гибкость, энергичность и выносливость.

“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. ©2016. 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.

См. внутри: Комплексный уход за диабетом

Как побороть грипп — основные советы

Знаете ли вы, что можете уберечь себя от заболевания гриппом во время эпидемии?

Согласно Центрам по контролю заболеваемости (Centers for Disease Control and Prevention/CDC), **каждый пациент старше 6 месяцев ежегодно должен проходить прививку от гриппа.**

Оградите себя от гриппа с помощью простых профилактических мер:

- Ежегодно проходите прививку от гриппа.
- Часто мойте руки.
- Избегайте контактов с больными гриппом.
- Правильно питайтесь.
- Пейте больше жидкости.
- Хорошо высыпайтесь.

Вы можете получить прививку и более подробную информацию:

- у вашего лечащего врача (PCP).
- в любой из аптек сети, если вам 18 лет или больше.
- в управлении здравоохранения.



Какая активность гриппа в вашем штате или городе?

Посетите веб-сайт cdc.gov/flu/weekly/fluactivitysurv.htm или просканируйте это изображение с помощью смартфона.



Отдел обслуживания участников и круглосуточная горячая линия 24/7 NurseLine
1-800-300-8181 (TTY 711)

www.empireblue.com/ny



Вы хотите узнавать больше о себе и ребенке с удовольствием? Узнайте о CenteringPregnancy.

Empire BlueCross BlueShield HealthPlus объявляет о запуске перспективной модели предродового ухода, которую будут предлагать в медицинском учреждении в вашем регионе.

CenteringPregnancy – это программа для женщин с приблизительно одинаковыми сроками беременности, которая предполагает проведение предродового обслуживания в режиме увлекательных групповых занятий в комфортной обстановке.

Что входит в услуги?

Женщины в группах CenteringPregnancy:

- с меньшей вероятностью рожают недоношенных детей;
- с большей вероятностью кормят ребенка грудью;
- с большей уверенностью принимают правильные решения касательно своего здоровья и здоровья семьи.

Программа CenteringPregnancy проводится в следующих медицинских учреждениях:

- Гинекологическая клиника Richmond University Medical Center, Статен-Айленд;
- Washington Heights Family Health Center, Columbia University Medical Center, Манхэттен
- Wyckoff Heights Medical Center, Бруклин
- Bedford Stuyvesant Family Health Center, Бруклин
- Bronx Lebanon Hospital, Бронкс
- Montefiore Medical Center-Family Health Center, Бронкс
- Sidney Hillman-Phillip Family Practice, Манхэттен (Institute for Family Health)
- Williamsbridge Family Health Center, Бронкс (Montefiore Medical Center)

Индивидуальная ПОМОЩЬ для вашего здоровья

Какие трудности возникают у вас при лечении текущего заболевания? Как бы вам помог медицинский работник, который будет консультировать вас по телефону в любое время, когда вам понадобится помощь? Вам поможет программа ведения больных (DMCCU).

DMCCU тесно сотрудничает с вами, чтобы помочь вам управлять медицинским обслуживанием и получать необходимое обслуживание от медицинских поставщиков. Мы можем консультироваться с вами и вашей командой по управлению обслуживанием, отправлять вам информацию о том, как управлять своим здоровьем и помогать вам получать необходимое оборудование и услуги. Наши программы включают ведение больных со следующими заболеваниями:

- такие заболевания легких, как астма или хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ);
- диабет;
- ВИЧ/СПИД;
- такие заболевания сердца, как ишемическая болезнь сердца, застойная сердечная недостаточность (ЗСН) и гипертония (высокое кровяное давление);
- такие психические нарушения, как шизофрения, большое депрессивное расстройство, биполярное аффективное расстройство и расстройства, вызванные употреблением психоактивных веществ;
- Мы также можем предложить вам помощь в снижении веса и отказе от курения

Мы можем помочь вам найти местные программы, получить направления, укрепить здоровье и преодолеть все преграды для достижения целей.

Чтобы проконсультироваться с координатором программы ведения больных (DMCCU), позвоните 1-888-830-4300 (TTY 711) с 8:30 до 17:30 с понедельника по пятницу или посетите www.empireblue.com/ny.



Семейное здоровье и занятия спортом

Ведение активного образа жизни в семье может помочь всем членам семьи больше двигаться. Как начать активный образ жизни?

Вы можете постепенно вносить изменения в повседневную жизнь семьи, чтобы вести более здоровый и активный образ жизни. Вот несколько примеров того, как можно провести время вместе с семьей:

- Старайтесь выполнять упражнения с семьей в течение часа ежедневно.
 - Выберите такое увлекательное занятие, которое нравится всем, например, семейный день в парке, день плавания или день катания на велосипедах.
 - Прогуляйтесь возле дома после еды.
- Старайтесь проводить не более двух часов за экраном (ТВ, компьютера, за видеоиграми) в день.

Узнайте, насколько весело и просто можно провести время на улице. **Программа Let's Move Outside (Идем на улицу) предлагает огромный выбор занятий на улице для детей и семей по всей стране.** Посетите letsmove.gov, чтобы узнать другие варианты. Не забудьте проконсультироваться со своим врачом о том, какие занятия будут безопасны для вас.

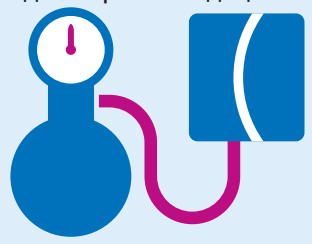
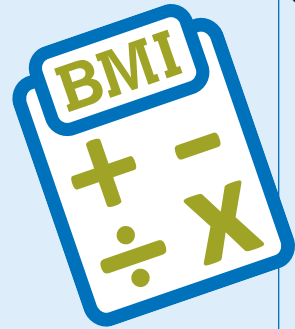
Советы по профилактике

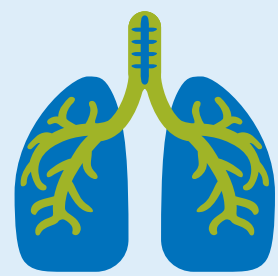


О чем следует беспокоиться?	Что нужно знать?	Когда следует обратиться за помощью?
Дети		
СДВГ	Детям необходим последующий контроль и наблюдение после начала приема препаратов от синдрома дефицита внимания и гиперактивности.	Придите с ребенком на индивидуальный контрольный визит к врачу, прописавшему препарат, в течение 30 дней после получения назначенного препарата.
Профилактические прививки	- Дети должны пройти все прививки до 2 лет. - Прививки также требуются детям для посещения детского сада или школы.	- Прививки детям делаются во время детских профилактических осмотров (от рождения до 2 лет). - В дальнейшем нужно будет сделать дополнительные прививки.
Профилактические осмотры детей (от 0 до 12 лет)	- Помимо осмотра ребенка у врача в случае болезни или неотложной ситуации, рекомендуется также проходить профилактические осмотры, чтобы сохранить здоровье ребенка. - Профилактические осмотры для детей включают физические осмотры, а также наблюдение за ростом и развитием ребенка.	Проконсультируйтесь с врачом своего ребенка, чтобы узнать подробнее о том, как часто нужно приходить с ребенком на профилактический осмотр. 
Профилактические осмотры подростков (от 13 до 19 лет)	- С помощью ежегодных профилактических осмотров можно предотвратить нарушения физического, психического и эмоционального здоровья у подростков. - Во время профилактического осмотра подростки проходят физический осмотр и получают информацию о правильном питании и здоровом образе жизни.	Проконсультируйтесь с врачом своего ребенка, чтобы узнать подробнее о том, как часто нужно приходить с ребенком на профилактический осмотр для подростков.

О чем следует беспокоиться?	Что нужно знать?	Когда следует обратиться за помощью?
Женщины		
Рак молочной железы	Обнаружение на ранних стадиях – это лучшая профилактика рака груди. Регулярные маммограммы или рентген груди помогут выявить узлы, даже если они слишком малы, чтобы их можно было почувствовать руками.	- Если вам 50-74 года, вам нужно проходить маммограмму каждые два года. - Если вам 40-49 лет, проконсультируйтесь со своим врачом о том, когда следует пройти маммограмму и как часто нужно из проходить.
Рак шейки матки	Рак шейки матки можно предотвратить. Кроме того, это один из видов рака, которые можно успешно вылечить при условии раннего обнаружения.	Женщины от 21 года до 65 лет должны посещать гинеколога или своего лечащего врача для прохождения гинекологического осмотра и цитологического мазка. Проконсультируйтесь со своим врачом о том, как часто нужно проходить такое обследование.
Хламидия	Хламидия – это распространенная инфекция, передающаяся половым путем, которая может повлиять на репродуктивное здоровье женщины.	Сексуально активные женщины, особенно в возрасте до 25 лет, должны посетить гинеколога или лечащего врача и сдать анализ на хламидию.
Хронические состояния		
Депрессия и психические расстройства	Серьезные психические расстройства могут нанести вред здоровью. Такие психические заболевания, как депрессия, биполярное расстройство и шизофрения, являются основными причинами инвалидности в Соединенных Штатах.	- После госпитализации с психическим расстройством, в течение семи дней после выписки следует обратиться за последующим наблюдением, чтобы вы в дальнейшем смогли управлять симптомами. - Позвоните своему врачу или в Empire, чтобы записаться на прием.
Диабет	Диабет может способствовать развитию заболеваний сердечно-сосудистой системы и почек. Физическая активность, соблюдение здорового веса, здоровое питание и прием лекарств согласно назначению врача могут предотвратить диабет или помочь управлять им.	- Анализ на гликированный гемоглобин – это анализ крови, который показывает, насколько хорошо ваш организм управляет уровнем сахара. Этот анализ необходимо проходить 2-3 раза в год. - Ежегодно или согласно рекомендациям врача проходите офтальмологический осмотр (включая обследование ретинопатии) и сдавайте общий анализ мочи. - Ежегодно сдавайте анализ на холестерин. - Если у вас диабет 2 типа, необходимо сдать анализ мочи сразу после диагностирования диабета, а затем ежегодно после обследования почек.

Советы по профилактике

О чем следует беспокоиться?	Что нужно знать?	Когда следует обратиться за помощью?
Хронические состояния		
Астма	Эффективное управление астмой может сократить количество пропущенных занятий в школе и рабочих дней. - Проконсультируйтесь с врачом касательно плана действий по управлению астмой. - Существует два основных вида препаратов от астмы: - Средства экстренной терапии (напр., альбутерол), которые принимаются в при наличии симптомов астмы или приступа астмы. - Профилактические средства, которые принимаются ежедневно, даже при хорошем самочувствии.	- Консультируйтесь со своим врачом об астме на каждом приеме. - Получайте назначенные препараты согласно рекомендациям врача. - Посетите специалиста (пульмонолога) согласно рекомендациям своего врача. 
Гипертония	Высокое давление – это основной фактор, который может стать причиной инсульта. Единственный способ проверить свое давление – это измерить его. Нормальное давление у взрослого человека не должно превышать 120/80 мм рт. ст. Давление выше 140/90 мм рт.ст. считается высоким.	- Регулярно посещайте своего врача и меряйте давление. - Если вы принимаете лекарства от давления, то соблюдение рекомендаций врача при их приеме должно помочь вам контролировать симптомы гипертонии. 
ИМТ 	Индекс массы тела (ИМТ) – это соотношение веса и роста человека. - Поддержание здорового веса может сократить риск диабета, заболеваний сердечно-сосудистой системы, инсульта, повышенного давления, артрита и рака. - Анализ ИМТ используется для обнаружения проблем с весом, которые могут привести к нарушениям здоровья.	- Ежегодно проходите профилактический осмотр у своего врача. - Обсудите свой ИМТ с врачом. - Если у вас есть дети, проконсультируйтесь с врачом о том, как рассчитать ИМТ у детей.

О чем следует беспокоиться?	Что нужно знать?	Когда следует обратиться за помощью?
Хронические состояния		
Хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ) 	- Сообщите своему врачу об изменениях в дыхании, хрипах или кашле, нарушениях сна, пищевых привычках, отделении мокроты и ее цвете – это поможет врачу управлять симптомами хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ). - Если у вас обнаружили ХОБЛ, обязательно пройдите спирометрическое исследование (специальная проверка дыхания). - Если вы хорошо себя чувствуете, продолжайте принимать препараты от ХОБЛ.	- Поговорите со своим врачом о том, как часто следует обращаться на обследования и контрольные приемы. - Узнайте у врача об услугах дыхательных упражнений и о том, нужна ли вам легочная реабилитация. - Проконсультируйтесь о приеме лекарств со своим врачом или фармацевтом.
ЗСН	Чтобы максимально сохранить здоровье при застойной сердечной недостаточности (ЗСН), следует ежедневно взвешиваться, сообщать о любых изменениях врачу и принимать мочегонные средства согласно указаниям.	Проконсультируйтесь со своим врачом о том, как часто вам нужно обращаться на прием. 
Проверка на рак толстой и прямой кишки	Рак толстой и прямой кишки обычно развивается из патологических образований (полипов) в прямой или толстой кишке. Полипы можно обнаружить и удалить во время обследования, пока они не перешли в раковую опухоль. На обследовании также можно выявить раннюю стадию рака толстой и прямой кишки, когда он лучше всего поддается лечению.	Для большинства людей обследования на рак толстой и прямой кишки рекомендуются с 50 лет. Некоторым людям, у которых в семье были случаи рака толстой или прямой кишки или у которых имеются определенные нарушения, рекомендуется начать обследоваться раньше. Проконсультируйтесь с врачом о том, когда следует обращаться на обследование.



Если у вас есть хроническое заболевание,

вы должны обращаться к врачу **минимум раз в год**. Если вы хотите поговорить с консультантом по вопросам здоровья в Empire, позвоните 1-800-300-8181. Не забудьте пройти необходимые проверки самостоятельно и с ребенком до конца этого года!

Вы больны астмой или ХОБЛ?

Мы внесли изменения в наш каталог стероидных препаратов для лечения астмы и хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ).

Если вы принимаете Асманекс/гидрофторалкан (ГФА), Фловент Дискус/ГФА, Пульмикорт Флексхалер или QVAR, то теперь нашими рекомендуемыми препаратами являются Аэроспан и Арнуити Эллипта.

У Аэроспана есть встроенный спейсер, а Арнуити Эллипта принимается раз в день.

Или, если вы принимаете Симбикорт или Адваир Дискус, то теперь рекомендуемыми препаратами являются Дулера и Брео Эллипта.

Что вам следует сделать, если вас касаются указанные выше изменения?

- Проверьте свои рецепты и даты получения назначенных препаратов.
- Позвоните своему поставщику сегодня, чтобы записаться на прием и узнать о текущих назначениях, а также о том, стоит ли получить новый рецепт.
- Попросите своего врача выписать вам препараты от астмы с запасом на 90 дней.



Принятие решений об обслуживании и услугах

Иногда нам нужно принять решение о покрытии ухода и услуг. Это называется оценкой обслуживания (Utilization Management/UM). Процесс оценки обслуживания основывается на стандартах Национального комитета по обеспечению качества (National Committee for Quality Assurance/NCQA). Все решения по оценке обслуживания основываются только на медицинских потребностях и текущих услугах. Мы выносим их в пользу здоровья наших участников. Мы также не советуем и не призываем поставщиков ограничивать услуги. А еще мы не создаем преград для получения обслуживания. Поставщики не получают вознаграждения за ограничение или отказ от обслуживания. Если мы принимаем решение о приеме на работу, повышении или увольнении поставщика или персонала, мы не делаем этого на основании того, что такие сотрудники ограничивали (или мы считаем, что они ограничивали) предоставление услуг.

Уведомление о порядке использования личной информации

В этом виде уведомления содержится информация о том, как ваша личная медицинская информация может использоваться и защищаться Empire. В нем также указано, как получить доступ к информации. Это уведомление соответствует положениям о конфиденциальности, указанным в Законе об ответственности и переносе данных о страховании здоровья граждан (Health Insurance Portability and Accountability Act/HIPAA). Если вы хотите получить копию уведомления о порядке использования личной информации, позвоните в отдел обслуживания участников по телефону, указанному на вашей идентификационной карте или посетите веб-сайт www.empireblue.com/ny.



Если у Вас или у того, кому Вы помогаете, появятся вопросы о Empire BlueCross BlueShield HealthPlus, у Вас есть право бесплатно получить помощь и информацию на Вашем языке. Чтобы проконсультроваться с переводчиком, позвоните по тел. 1-800-300-8181 (TTY 711).

Si usted, o alguien a quien usted está ayudando, tiene preguntas acerca de Empire BlueCross BlueShield HealthPlus, tiene derecho a obtener ayuda e información en su idioma sin costo alguno. Para hablar con un intérprete, llame al 1-800-300-8181 (TTY 711).

SPANISH

如果您或您幫助的人有關於 Empire BlueCross BlueShield HealthPlus 的問題，您有權利免費取得您所使用語言的幫助和資訊。如需口譯員服務，請致電 1-800-300-8181 (TTY 711)。

CHINESE

Если у Вас или у того, кому Вы помогаете, появятся вопросы о Empire BlueCross BlueShield HealthPlus, у Вас есть право бесплатно получить помощь и информацию на Вашем языке. Чтобы поговорить с переводчиком, позвоните 1-800-300-8181 (TTY 711).

RUSSIAN

Si ou menm, oswa yon moun w ap ede, gen kesyon konsènan Empire BlueCross BlueShield HealthPlus, se dwa ou pou yo ede ou ak ba ou enfòmasyon nan lang ou gratis. Pou pale ak yon entèprèt, rele 1-800-300-8181 (TTY 711).

HAITIAN CREOLE

귀하 또는 귀하가 도움을 주고 있는 다른 사람이 Empire BlueCross BlueShield HealthPlus 에 대한 질문이 있는 경우, 귀하는 무료로 귀하가 사용하는 언어로 도움을 받고 정보를 얻을 수 있는 권리가 있습니다. 통역자와 통화하려면 1-800-300-8181 (TTY 711)로 전화하십시오.

KOREAN

Se lei o qualcuno che sta assistendo dovesse avere domande relative a Empire BlueCross BlueShield HealthPlus, ha il diritto di ottenere aiuto e informazioni nella sua lingua senza alcun costo aggiuntivo. Per parlare con un interprete, contatti 1-800-300-8181 (TTY 711).

ITALIAN

אויב איר אדער עמיצער וועם איר העלפט האט פראגעס איבער Empire BlueCross BlueShield HealthPlus, האט איר די רעכט צו באקומען הילף און אינפארמאציע אין אייער שפראך פריי פון אפצאל. צו רעדן מיט א דאלמעטשער רופט 1-800-300-8181 (TTY 711).

YIDDISH

যদি আপনার, বা যাকে আপনি সাহায্য করছেন তার, Empire BlueCross BlueShield HealthPlus সম্পর্কে কোনো প্রশ্ন থাকে, তাহলে আপনার ভাষায় বিনামূল্যে সাহায্য ও তথ্য পাবার অধিকার আপনার আছে। একজন দোভাষীর সাথে কথা বলতে, 1-800-300-8181 (TTY 711)

BENGALI

Jeśli macie Państwo pytania lub osoba, której Państwo pomagacie, ma pytania na temat Empire BlueCross BlueShield HealthPlus, przysługuje Państwu prawo do bezpłatnej pomocy i informacji w Państwa języku. Aby skorzystać z usług tłumacza, proszę zadzwonić pod numer 1-800-300-8181 (TTY 711).

POLISH

إذا كانت لديك أو لدى أي شخص تقوم بمساعدته أي أسئلة حول Empire BlueCross BlueShield HealthPlus، فيحق لك الحصول على المساعدة والمعلومات بلغتك الأم بشكل مجاني. للتحدث إلى مترجم، اتصل على 1-800-300-8181 (TTY 711).

ARABIC

Si vous ou une personne que vous aidez avez des questions sur Empire BlueCross BlueShield HealthPlus, vous pouvez recevoir de l’aide et des informations dans votre langue à titre gratuit. Pour parler à un interprète, appelez le 1-800-300-8181 (TTY 711).

FRENCH

اگر آپ، یا جس کسی کی آپ مدد کر رہے ہیں، ان کے پاس Empire BlueCross BlueShield HealthPlus کے بارے میں کوئی سوال ہے، تو آپ کو تعاون حاصل کرنے اور کسی بھی قیمت پر معلومات حاصل کرنے کا حق ہے۔ ایک مترجم سے بات چیت کرنے کے لئے، کال کریں 1-800-300-8181 (TTY 711)۔

URDU

Kung may mga katanungan ka, o isang tao na tinutulungan mo tungkol sa Empire BlueCross BlueShield HealthPlus, may karapatan kang humingi ng tulong at impormasyon sa iyong wika nang walang gastos. Para makipag-usap sa isang interpreter, tumawag sa 1-800-300-8181 (TTY 711).

TAGALOG

Εάν εσείς ή κάποιο άτομο το οποίο βοηθάτε έχει ερωτήσεις σχετικά με το Empire BlueCross BlueShield HealthPlus, μπορείτε να λάβετε βοήθεια και πληροφορίες στη γλώσσα σας δωρεάν. Για να μιλήσετε με έναν διερμηνέα, καλέστε στο 1-800-300-8181 (TTY 711).

GREEK

Nëse ju ose dikush tjetër që po ndihmoni keni pyetje për Empire BlueCross BlueShield HealthPlus, ju keni të drejtën të merrni ndihmë dhe informacione falas në gjuhën tuaj. Për të folur me një përkthyes, telefononi 1-800-300-8181 (TTY 711).

ALBANIAN