

# Мое <sup>Лето 2018</sup> здоровье

**Empire**   
BLUECROSS BLUESHIELD  
An Anthem Company

Читайте: Держите давление под контролем

## Представляем Liberty Dental:

**НОВЫЙ  
администратор  
льгот на стоматологическое  
обслуживание**



С 1 мая 2018 г. администратором льгот на стоматологическое обслуживание плана Empire вместо компании Healthplex станет компания Liberty Dental. Ваши льготы не изменятся, но некоторые прежние стоматологи больше не будут сотрудничать с нашим планом.

Вы заслуживаете того, чтобы получать максимальную отдачу от своих стоматологических льгот, высококачественную стоматологическую помощь и доступ к широкой сети стоматологов, и именно поэтому мы вносим эти изменения. Компания Liberty Dental может предложить все это нашим участникам.



С 1 мая 2018 г. звоните в компанию Liberty Dental по телефону 1-833-276-0847, если вам нужна помощь с поиском стоматолога рядом с вашим домом или если у вас есть какие-либо вопросы. Для получения дополнительной информации вы также можете посетить сайт [www.libertydentalplan.com](http://www.libertydentalplan.com).

**У вас есть вопросы,  
касающиеся здоровья?**

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



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

[www.empireblue.com/ny](http://www.empireblue.com/ny)

# Какую пользу вы можете получить от программы координации обслуживания (Case Management)?

## Как было бы хорошо, если:

- вам помогали получить доступ к услугам и поддержке, необходимым для более здоровой и независимой жизни;
- вам предоставляли информацию и рекомендации о том, как контролировать ваше заболевание;
- выслушивали вас и находили ответы на ваши вопросы.

Именно такую помощь вы можете получать от программы координации обслуживания, предлагаемой Empire. Команда экспертов, включающая врачей, медсестер, социальных работников и фармацевтов, готова помочь вам получать необходимые услуги.

Координатор обслуживания (case manager) побеседует с вами по телефону, чтобы составить план обслуживания с учетом ваших потребностей.

**MEMBER**  
Участвуя в плане Empire, вы также можете иметь право на услуги по программе Health Home.

Это дополнительная льгота Medicaid, благодаря которой вы сможете более эффективно управлять всеми аспектами своего здоровья – физическими, психическими и социальными.



Программа координации обслуживания плана Empire поможет вам контролировать заболевания. Чтобы узнать больше или зарегистрироваться в бесплатной программе координации обслуживания плана Empire, позвоните в отдел обслуживания участников по телефону 1-800-300-8181 (TTY 711).



## Координатор обслуживания может:



предоставить информацию о вашем заболевании;



помочь разобраться в лекарствах и разъяснить, как их принимать;



вместе с вами и вашим врачом составить индивидуальный план лечения;



Помочь в получении медицинских расходных материалов и оборудования, если они требуются;



Координировать ваше обслуживание, в том числе помогать записываться на приемы у врачей и добираться до них;



Помогать получить доступ к полезным ресурсам и услугам по месту жительства.

# У каждого четвертого взрослого ньюйоркца – высокое кровяное давление

## Многие жители Нью-Йорка имеют высокое кровяное давление, но не знают этого.

- Высокое кровяное давление (гипертония) может оставаться недиагностированным, потому что это заболевание обычно протекает **без симптомов**. Но оно приводит к **инсульту, сердечному приступу и преждевременной смерти**.
- Регулярные проверки кровяного давления помогут вам узнать, есть ли у вас это заболевание.
- Высокое кровяное давление чаще встречается у людей в возрасте **от 65 лет, афроамериканцев и лиц латиноамериканского происхождения**.

## Высокое кровяное давление можно предотвратить и контролировать. Ниже перечислены меры, помогающие контролировать давление. Если бы вам предложили начать с одной из них в ближайшие шесть месяцев, какую бы вы выбрали?

- Избегайте сильно обработанные продукты. Ешьте продукты из цельного зерна, фрукты и овощи.
- Читайте этикетки с информацией о питательной ценности и попробуйте ограничить потребления соли 1500 мг в день.
- Ограничьте потребление алкоголя.
  - Женщины: не более одной порции в день.
  - Мужчины: не более двух порций в день.



- Выполняйте физические упражнения (хороший вид физической активности – ходьба!) в течение 30 минут пять дней в неделю.
  - Бросьте курить, так как курение увеличивает риск сердечного приступа и инсульта.
- Каждый новый день – это новая возможность сделать правильный выбор для своего здоровья. Не падайте духом! Следуя этим советам, вы сможете жить дольше и улучшить свое здоровье.

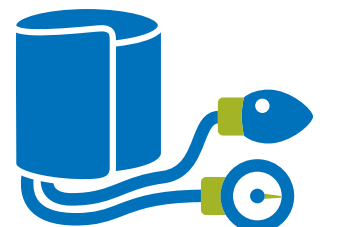
## Принимайте лекарства согласно указаниям врача.

Некоторые люди перестают принимать лекарство от высокого давления или пропускают дозы, потому что:

- чувствуют себя хорошо;
- их тревожат побочные эффекты;
- беспокоятся, что не лекарство им не по карману;
- давление стало улучшаться.

Не пропускайте и не прекращайте прием лекарства. Лекарства могут снизить риск сердечного приступа и инсульта. Поговорите со своим врачом и (или) работником аптеки, если у вас возникли вопросы или проблемы.

Регулярно измеряйте кровяное давление. Если оно находится под контролем, это означает, что лекарство действует.







## Советы о том, как бросить курить

Бросить курить нелегко. Знаете ли вы, что большинство людей предпринимают несколько попыток бросить курить, прежде чем им удастся навсегда избавиться от этой вредной привычки? К счастью, отказаться от курения можно. Независимо от того, как долго вы курили, никогда не поздно остановиться.

NYC Health Department предлагает новое мобильное приложение NYC HelpMeQuit – бесплатный ресурс, который поможет вам распрощаться с сигаретами.

За помощью вы также можете обратиться на горячую линию New York State Smokers' Quitline по телефону 1-866-NY-QUITS или посетить сайт [www.nysmokefree.com](http://www.nysmokefree.com) for help.

**Чтобы узнать, какие препараты, помогающие отказаться от курения, покрывает ваш план медицинского страхования, позвоните в отдел обслуживания участников по телефону 1-800-300-8181 (TTY 711).**

**Источник:** New York City Department of Health and Mental Hygiene  
<https://www1.nyc.gov/site/doh/health/health-topics/smoking-nyc-quits.page>

## Рак шейки матки можно предотвратить

Предотвратить рак шейки матки легче, чем другие гинекологические раковые заболевания, с помощью регулярных скрининговых тестов и последующего наблюдения.

**Чтобы предотвратить рак шейки матки или диагностировать его на ранней стадии, используют два скрининговых теста.**

- **Мазок из шейки матки** (или мазок Папаниколау) позволяет обнаружить **предраковые атипичные изменения**. Это такие изменения клеток шейки матки, которые могут преобразоваться в раковые, если не будет проведено надлежащее лечение.
- **Тест на ВПЧ** (вирус **папилломы человека**) позволяет обнаружить вирус, который вызывает такие изменения клеток.

Мазок из шейки матки **рекомендуется** всем женщинам в возрасте от 21 года до 65 лет, и эта процедура может быть проведена в кабинете врача или клинике. При взятии мазка из шейки матки врач может также выполнить обследование органов малого таза, чтобы проверить состояние матки, яичников и других органов и убедиться в отсутствии проблем. Иногда врачи выполняют обследование органов малого таза без взятия мазка из шейки матки. Если вы не уверены, какие тесты вам следует пройти, поинтересуйтесь у своего врача.

**Источник:** The Centers for Disease Control and Prevention  
[https://www.cdc.gov/cancer/cervical/basic\\_info/screening.htm](https://www.cdc.gov/cancer/cervical/basic_info/screening.htm)



## Как жить полноценной жизнью при диабете



**Как контролировать диабет? Что я могу сделать, чтобы жить полноценной жизнью, несмотря на диабет? Таблица ниже поможет вам отслеживать плановые обследования и визиты к врачам:**

Обследование / визит к врачу	Как часто	Дата последнего обследования / визита к врачу
<b>Анализ крови А1с</b> определяет уровень сахара крови за последние два-три месяца	Как минимум 2–3 раза в год	
<b>Анализ мочи</b> определяет, насколько хорошо функционируют ваши почки.	Раз в год	
<b>Анализ крови на ЛПНП (холестерин)</b> – необходим из-за повышенного риска сердечных заболеваний	Раз в год	
<b>Обследование глазного дна при расширенном зрачке</b> для диагностики диабетической ретинопатии, которая является основной причиной слепоты у людей, страдающих диабетом	Раз в год	
<b>Проверка состояния ног</b> врачом-подиатром или основным лечащим врачом	Во время каждого визита к основному лечащему врачу; ежегодный визит к специалисту	

**Если вам требуется одно из перечисленных обследований или услуг, позвоните своему врачу, чтобы записаться на прием.** Обсудите со своим врачом, как контролировать диабет и какие другие обследования вам необходимо пройти.

План Empire предлагает программу координации обслуживания для участников, страдающих диабетом. Если вы хотите поговорить с медсестрой-координатором обслуживания, позвоните в отдел обслуживания участников по телефону 1-800-300-8181 (TTY 711).





# Что означает для вас **КАЧЕСТВО?**

Качество в сфере здравоохранения – это наличие доступа к самой лучшей медицинской помощи тогда, когда она требуется. В своей работе Empire ориентируется на качество. Как наша ориентация на качество затрагивает вас? Empire внимательно изучает данные о вашем обслуживании. Эти данные похожи на краткий отчет, который используется нами и поставщиками услуг, входящими в нашу сеть.

## Обследование на рак молочной железы.

Плановая маммограмма (рентген молочных желез) может обнаружить рак молочной железы на ранней стадии, когда это заболевание легче всего поддается лечению. Как правило, ранняя диагностика приводит к лучшим результатам. Как и в случае многих других заболеваний, риск развития рака молочной железы увеличивается с возрастом. Все женщины должны регулярно проходить обследование на рак молочной железы. Это особенно важно для женщин с более высоким риском – в возрасте от 40 лет. Если у вас более высокий риск развития рака молочной железы, спросите своего врача о прохождении маммограммы.

## Вакцинация детей (прививки).

Насколько хорошо ваш ребенок защищен от наиболее серьезных детских заболеваний? Пропустили ли вы какие-либо прививки? Дети должны проходить вакцинацию во время плановых визитов к педиатру (от рождения до 2 лет). В последующие годы требуются дополнительные прививки. Запишитесь на прием к врачу своего ребенка сегодня же, если он не получил все необходимые прививки.



## Обследование на колоректальный рак.

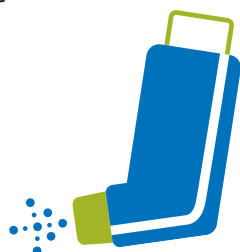
Это обследование рекомендуется пройти вскоре после того, как вам исполнится 50 лет, а затем снова через регулярные промежутки времени. Если вы считаете, что у вас повышенный риск развития колоректального рака, поговорите со своим врачом о том, когда следует начать проведение обследования. Колоректальный рак почти всегда развивается из **предраковых полипов** (аномальных новообразований) в толстой или прямой кишке. Обследование на колоректальный рак может обнаружить предраковые полипы, чтобы их можно было удалить до того, как они превратятся в рак.

## Последующее наблюдение после госпитализации в связи с психическим заболеванием.

Если вы были госпитализированы по поводу психического заболевания, обязательно запишитесь на последующий визит к своему врачу в течение семи дней после выписки из больницы. Последующее наблюдение снижает риск повторной госпитализации. Оно также позволяет выявлять и устранять побочные эффекты и другие проблемы, возникающие в результате приема новых лекарств или лечения.

## Правильный прием препаратов от астмы (лечение астмы).

Если у вас астма, важно принимать лекарства для ее контроля. Также полезно наладить тесные отношения со своим врачом. Вместе вы сможете держать астму под контролем. Не забывайте всегда иметь под рукой запас всех назначенных вам рецептурных препаратов и принимать их строго в соответствии с указаниями врача, даже если чувствуете себя хорошо.



## Как мы можем вам помочь?



Если у вас нет основного лечащего врача (primary care provider, PCP) или вы хотите получить помощь с записью на прием к врачу или задать вопросы, позвоните сегодня в отдел обслуживания участников по телефону 1-800-300-8181 (TTY 711).

Empire проводит мероприятия, которые позволяют нашим участникам быть в курсе всех последних новостей, касающихся медицинского обслуживания. Вот некоторые из них:

### Текстовые кампании:

текстовые сообщения на тему профилактики заболеваний, например о плановых визитах к педиатру, ежегодном визите к основному лечащему врачу, профилактике и лечении диабета, отказе от курения.

### Дни клиник:

организация посещения участниками клиник для прохождения скрининговых обследований и получения информации о профилактике заболеваний и профилактических программах и услугах.

### Центры обслуживания участников рядом с вами:

приходите, если вам нужна помощь с регистрацией или продлением участия в плане. Мероприятия, посвященные охране и укреплению здоровья, проводятся каждый месяц. Для получения дополнительной информации позвоните в отдел обслуживания участников по телефону 1-800-300-8181 (TTY 711).

### Что вы можете сделать, чтобы лучше контролировать свое здоровье?

Сходите к своему врачу и следуйте плану лечения, который вы составите вместе с ним. Если вам нужна помощь с записью на прием к врачу, свяжитесь с нами, позвонив по телефону 1-800-300-8181 (TTY 711).



## Результаты опроса участников плана Empire о качестве обслуживания (CAHPS) 2017 г.

Мы хотим, чтобы вы были довольны своим медицинским обслуживанием. Каждый год мы задаем случайно отобранным участникам такие вопросы, как:

- Насколько вам легко записываться на приемы к своему основному врачу и врачам-специалистам?
- Как вы считаете, вы получаете все необходимые медицинские услуги?
- Как вы оцениваете качество клиентского обслуживания участников?
- Как вы оцениваете наш план медицинского страхования в целом?

Этот опрос под названием CAHPS помогает нам вносить изменения, необходимые для повышения качества услуг, оказываемых вам и вашим близким. В 2017 г. некоторые баллы, полученные нами в ходе опроса CAHPS, изменились.

Общие и сводные рейтинги	2015 г.	2016 г.	2017 г.
План медицинского страхования в целом	87,52%	83,72%	86,07%
Услуги основного лечащего врача в целом	90,65%	88,5%	89,33%
Услуги врача-специалиста в целом	78,45%	79,64%	85,91%
Своевременность медицинского обслуживания	83,79%	84,22%	83,68%
Доступ к необходимой помощи	81,99%	78,16%	81,22%
Клиентское обслуживание	89,39%	86,41%	85,19%

## Мое здоровье

# Скоро начнет работу новый сайт!



**Вскоре наш сайт для участников плана обретет новый улучшенный вид и станет более удобным для пользователей. Более того, сайт будет оптимизирован для мобильных устройств. Вы сможете легко просматривать его на своем мобильном устройстве.**

Информация на сайте не изменилась. Поэтому не надо волноваться. Вы по-прежнему будете иметь доступ ко всей информации о льготах и ко всем полезным ресурсам о здоровье.

Обязательно зарегистрируйте свою учетную запись, чтобы получить доступ

к защищенному portalу для участников. Зарегистрировав учетную запись, вы сможете:

- сменить своего основного лечащего врача (primary care provider, PCP);
- просмотреть или распечатать идентификационную карточку участника плана;
- обновить свою контактную информацию;
- ознакомиться с вариантами, когда придет время обновить страховку;
- отправить электронное сообщение отделу обслуживания участников.

Новый сайт начнет работать с 22 июня 2018 г.

«Мое здоровье» (My Health) публикуется планом Empire в целях предоставления информации. Эта информация не представляет собой индивидуальные медицинские рекомендации. Чтобы получить медицинские рекомендации, обратитесь напрямую к своему врачу. ©2018. Все права защищены. Отпечатано в США.

Empire BlueCross BlueShield HealthPlus является коммерческим наименованием HealthPlus HP, LLC, независимого лицензиата компании Blue Cross Blue and Shield Association.