



CHECK UP

ВЕСТНИК ПЛАНА
SENIOR CARE OPTIONS

ВЕСНА 2014 г., ВЫПУСК 24

Представляем команду Службы поддержки Commonwealth Care Alliance



В многорасовую и многоэтническую команду специалистов Службы поддержки Commonwealth Care Alliance входят энергичные и заботливые люди, приверженные оказанию услуг самого высокого уровня. Наш подход к обслуживанию клиентов сформулирован в Заявлении о видении.

Заявление о видении

Обеспечение высочайшего уровня удовлетворенности клиентов путем своевременного и чуткого обслуживания, основанного на честности, эффективности и стремлении к совершенству, стараясь при этом не только ответить ожиданиям клиентов, но и превзойти их.

С вопросами и за дополнительной информацией обращайтесь в Службу поддержки (Member Services) по телефону 866-610-2273 (TTY: 711), с 8 утра до 8 вечера, без выходных.

В ЭТОМ ВЫПУСКЕ

Участвуйте в опросах Medicare.....	2
Марш в Спрингфилде в поддержку лиц, осуществляющих уход	2
Лучшее лекарство – это профилактика... ..	3
Если вы стали участником плана Senior Care Options недавно – добро пожаловать!.....	4

Помощь при недержании мочи

У многих людей имеются проблемы контроля мочевого пузыря. Эти проблемы, известные как «недержание мочи», часто встречается у пожилых людей, при этом женщины подвержены им в большей степени, чем мужчины. К счастью, люди, страдающие недержанием мочи, могут найти помощь и средства, облегчающие это состояние.

Они могут принимать специальные лекарства и использовать специальные устройства и абсорбирующее нижнее белье. Если недержание вызывается изменением положения мочевого пузыря или закупоркой из-за увеличенной предстательной железы, может потребоваться операция.

Наиболее часто используемые методы лечения недержания мочи

- Упражнения для тазовых мышц, которые помогают дольше удерживать мочу в мочевом пузыре
- Мочеиспускание «по расписанию» (например, каждый час)
- Избавление от лишнего веса, отказ от курения, алкоголя, уменьшение потребления кофеина и другие изменения в образе жизни

Обязательно посоветуйтесь со своим врачом, медсестрой или другим специалистом первичной медицинской помощи, если вы испытываете эту проблему.

Участвуйте в опросах Medicare



Программа Medicare может попросить вас принять участие в одном или двух опросах. С вами могут связаться по телефону или по почте.

Один из этих опросов называется «Consumer Assessment of Healthcare Providers and Systems» (CAHPS). Он оценивает уровень вашей удовлетворенности планом Senior Care Options от Commonwealth Care Alliance.

Второй опрос называется «Health Outcomes Survey» (HOS). В нем содержатся вопросы о вашем здоровье и самочувствии. Medicare использует этот опрос для оценки достаточности ресурсов, выделяемых на оказание услуг пожилым участникам программы.

Ваши индивидуальные ответы на эти опросы будут конфиденциальными. Тем не менее, программа Medicare и организация Commonwealth Care Alliance используют обобщенные результаты для определения того, как лучше удовлетворять ваши потребности и оказывать вам поддержку в сохранении и улучшении здоровья.

Вы не обязаны участвовать в этих опросах, но мы надеемся, что вы найдете время на участие в них.

Если вам непонятны некоторые вопросы или вы нуждаетесь в помощи с ответами, обратитесь к своему менеджеру по уходу (care manager) из Commonwealth Care Alliance.

Марш в Спрингфилде в поддержку лиц, оказывающих уход



24 апреля конференц-зал Центра здоровья Brightwood в Спрингфилде заполнили 35 человек в ярко-желтых футболках с символикой Commonwealth Care Alliance. Наполнив бутылки водой и прикрепив шагомеры к своим поясам, они поднимали руки высоко вверх, затем опускали их вниз, дотягиваясь до пола. Люди всех возрастов собрались в этом небольшом конференц-зале, разогреваясь перед участием в марше «Taking Care of Your Caregiver», спонсируемом отделом санитарного просвещения и обучения уходу (Health Education & Caregivers Training, HECT) организации Commonwealth Care Alliance.

Перед участниками марша выступил Леонор Буитраго (Leonor Vuitrago) из Альцгеймеровской ассоциации. В своей речи г-н Буитраго затронул вопросы ухода за близким человеком, страдающим болезнью Альцгеймера или деменцией, а также различные подходы к улучшению общения с больным и лицами, которые могут оказать помощь.

Мы будем рассказывать о будущих мероприятиях в поддержку лиц, оказывающих уход, в этом вестнике и на веб-сайте Commonwealth Care Alliance по адресу commonwealthcarealliance.org.

Ваша новая идентификационная карточка

В конце мая вы получите новую идентификационную карточку участника плана. Новая карточка заменит имеющуюся у вас сейчас, поэтому после получения новой карточки выбросите или уничтожьте старую карточку.

Новая карточка несколько отличается от старой – это сделано для того, чтобы предоставить обслуживающим вас специалистам более полную информацию.

Льготы и услуги, получаемые вами по плану Senior Care Options, останутся без изменений.

Лучшее лекарство – это профилактика...

Как говорится, «лучшее лекарство – это профилактика». Очень важно регулярно принимать профилактические меры, чтобы своевременно обнаруживать и решать проблемы со здоровьем.

Лица в возрасте от 65 лет должны проходить ежегодный медосмотр и получать необходимые прививки. Обязательно посоветуйтесь со своим врачом о том, какие профилактические обследования и прививки вам необходимы.



Профилактические обследования, рекомендуемые для лиц в возрасте от 65 лет:

<p>ОБСЛЕДОВАНИЯ ДЛЯ ВЫЯВЛЕНИЯ РАКА</p> <ul style="list-style-type: none"> • Рак молочной железы • Рак шейки матки • Колоректальный рак • Рак простаты • Рак кожи 	<p>ПРОВЕРКИ ЗРЕНИЯ И СЛУХА</p> <ul style="list-style-type: none"> • Проверка зрения • Обследование слуха и зрения
<p>ДРУГИЕ РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ОБСЛЕДОВАНИЯ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Диагностика аневризмы брюшной аорты • Определение индекса массы тела • Определение уровня холестерина • Диагностика диабета 2-го типа • Диагностика гипертонии (высокого давления) • Диагностика остеопороза 	<p>ОБСЛЕДОВАНИЯ ДЛЯ ВЫЯВЛЕНИЯ ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Инфекции, передающиеся половым путем (хламидиоз, гонорея, сифилис и ВПЧ) • Гепатит С • ВИЧ • Туберкулез
<p>КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Помощь и консультации при менопаузе • При деменции / когнитивных нарушениях 	

Источник: Massachusetts Health Quality Partners.

Взрослым в возрасте от 65 лет рекомендуются прививки от следующих заболеваний:

Грипп	Столбняк, дифтерия, коклюш (TD/Tdap)
Ветряная оспа (ветрянка)	ВПЧ (для женщин)
ВПЧ (для мужчин)	Опоясывающий лишай
Корь, свинка и краснуха (MMR)	Пневмония (PCV13)
Пневмония (PPSV23)	Менингит
Гепатит А	Гепатит В
Гемофильная инфекция типа b (Hib)	

Источник: Центры по контролю и профилактике заболеваний (CDC)

Если вы стали участником плана Senior Care Options недавно – добро пожаловать!



Служба поддержки Commonwealth Care Alliance обращается с приветственным звонком к каждому новому участнику плана Senior Options Care. Во время этого звонка мы проверим правильность имеющихся у нас данных о вашем адресе и ответим на любые ваши вопросы о льготах.

Если мы не сможем связаться с вами по телефону, мы отправим вам письмо обычной почтой.

Новые участники также получают приветственный пакет. Пакет содержит идентификационную карточку участника плана, которую вы должны брать с собой при посещениях врачей и аптек, а также документ под названием «Evidence of Coverage», в котором разъясняются все ваши льготы и права как клиента Commonwealth Care Alliance.

Если вы еще не получили приветственный звонок или приветственный пакет с идентификационной карточкой, пожалуйста, сообщите нам! Вы можете связаться с нами по телефону 1-866-610-2273 или через систему связи для глухих и слабослышащих MassRelay по номеру 711 с 8 утра до 8 вечера в любой день недели.

Приходите на встречу с ССА по месту вашего жительства

Вы будете получать приглашения на местные встречи между участниками плана и представителями ССА. На эти встречи могут также приходиться ваши близкие и лица, осуществляющие уход за вами.

У вас есть вопросы? Звоните в наш отдел санитарного просвещения и обучения уходу (Health Education & Caregivers Training) по телефону 866-610-2273, доб. 1919.

У вас есть друзья, родственники или соседи, которым мог бы помочь план Senior Care Options?

Посоветуйте им позвонить нам по телефону 1-866-610-2273 (TTY: 711).

Мы работаем с 8 утра до 8 вечера, без выходных.