

CHECK UP

SENIOR CARE OPTIONS NEWSLETTER

ЛЕТО 2015 г., ВЫПУСК 28

Заходите на сайт и получайте ответы на вопросы о здоровье

Знаете ли вы, что раздел сайт Senior Care Options организации Commonwealth Care Alliance содержит множество полезных ресурсов и образовательных материалов для ее участников? Заходите на сайт www.commonwealthcaresco.org и выбирайте вкладку «Ресурсы» (“Resources”). Там вы найдете:



- **Рекомендации по профилактическому обслуживанию** — узнайте, когда и какие профилактические меры необходимо принимать: осмотры, маммограммы, стоматологическая консультация, колоноскопия. Вы также можете загрузить памятку с перечнем состояний и указанием, когда, какие меры и зачем необходимо принимать, чтобы предотвратить возможные проблемы со здоровьем.
- **Медицинская аудиобиблиотека** — прослушайте рекомендации по самым разным аспектам, связанным со здоровьем. (Раздел “Health Education and Information.” Доступно на английском и испанском языках.)

• **Полезные ссылки** — Здесь вы найдете ссылки на сайты MassHealth, Medicare, the Massachusetts Office of Elder Affairs и многих других организаций.

В ЭТОМ ВЫПУСКЕ

Вкусно и питательно: Рецепт йогурта парфе	2
Практические занятия по контролю хронических состояний ...	2
Как направить друга в Senior Care Options.....	2
Часто задаваемые вопросы об обслуживании участников: Транспортировка и стоматологические услуги.....	3
Как принимать активное участие в своем медицинском обслуживании	3
Как питаться полезной пищей вне дома	4



Радуйтесь солнцу и помните о мерах предосторожности!

Свежий воздух и солнце всегда радуют нас, но стоит помнить о том, что чрезмерное увлечение солнцем может привести к проблемам со здоровьем. Департамент здравоохранения и социального обеспечения США предлагает вам ознакомиться с правилами пребывания на солнце:

- Максимальная интенсивность ультрафиолетового («УФ») излучения наблюдается с 10 а.м. до 4 р.м. На этот период необходимо найти укрытие в тени, чтобы максимально обезопасить себя от вредного УФ-излучения.
- Обязательно пользуйтесь солнцезащитным средством и наносите его через каждые два часа, даже если на улице облачно.
- Риск получить солнечный ожог возрастает, когда солнце отражается от воды, снега, песка и даже окон зданий. Соблюдайте осторожность даже там, где место кажется затененным.
- Солнечные лучи могут вредить не только коже, но и вашим глазам. Шляпа с широкими полями и плотно прилегающие солнцезащитные очки обеспечат вам максимальную безопасность.



Вкусно и питательно: Рецепт йогурта парфе

Кто сказал, что десерт не может быть вкусным и полезным одновременно? Попробуйте рецепт вкусного и питательного йогурта парфе.

Ингредиенты:

1 чашка нежирного йогурта, греческого йогурта или безмолочного продукта;
½ чашки клубники, мюсли, хлопьев и мед (при желании)

Советы по приготовлению:

1. Слойми выложите йогурт и фрукты в высокий бокал
2. Посыпьте мюсли
3. При желании подсластите медом
4. Приятного аппетита!

Практические занятия помогут вам контролировать хронические состояния

Если у вас диабет или другое хроническое состояние, Департамент медицинского просвещения и ухода (HECT) в составе Commonwealth Care Alliance поможет вам лучше понимать и контролировать свое состояние. В ходе таких предстоящих занятий вы вместе с другими участниками сможете получить информацию, обменяться опытом и принять меры, которые помогут вам контролировать свое состояние.

Обзор предстоящих занятий:

22 сентября с 2:00 p.m. до 4:30 p.m.	My Life My Health — (Программа по самостоятельному контролю хронических заболеваний для говорящих на английском языке)	Commonwealth Care Alliance 101 Wason Ave. Springfield, MA
22 сентября с 10:00 a.m. до 12:30 p.m.	El Dulce Sabor Del Éxito (Программа по самостоятельному контролю хронических заболеваний для говорящих на испанском языке)	Commonwealth Care Alliance 101 Wason Ave. Springfield, MA
С 10 сентября по 15 октября с 10:00 a.m. до 12:30 p.m.	Minha Vida, Minha Saude (Программа по самостоятельному контролю хронических заболеваний для говорящих на португальском языке)	Uphams Corner Health Center 415 Columbia Rd. Dorchester, MA
С 16 сентября по 21 октября с 12:30 p.m. до 3:00 p.m.	Sweet Taste of Success (Программа по контролю диабета для говорящих на английском языке)	Amesbury Housing 180 Main St. Amesbury, MA

Для получения подробной информации обращайтесь к Розе Палачиос (Rosa Palacios) по адресу электронной почты rpalacios@commonwealthcare.org или по телефону 1-866-610-2273, добавочный 1226.

Как направить друга в Senior Care Options

Наступает время года, когда каждый пересматривает свой план медицинского страхования и принимает решение о том, нужно ли изменить его.

Возможно, члены вашей семьи или друзья также могут заинтересоваться планом Senior Care Options. Для получения подробной информации они всегда могут обратиться к сотрудникам Отдела обслуживания участников плана. Номер телефона: 1-866-610 2273 (телетайп 711). Мы работаем с 8 a.m. до 8 p.m., 7 дней в неделю.

Подробную информацию о членстве в Senior Care Options вы можете найти на сайте Commonwealth Care Alliance.

commonwealthcaresco.org

Часто задаваемые вопросы об обслуживании участников: Транспортировка и стоматологические услуги

Отдел обслуживания участников Commonwealth Care Alliance ответит на ваши вопросы о плане Senior Care Options. Звоните по телефону 1-866-610-2273 (телетайп 711) с 8 а.м. до 8 р.м., 7 дней в неделю.

Ниже вы найдете ответы на часто задаваемые вопросы о наших услугах транспортировки и стоматологических услугах.



Чтобы заказать транспортировку, предварительно звоните по телефону не менее чем за 48 часов. 1-855-204-1410.

Как организовать услуги транспортировки?

- Участники плана должны предоставить координаторам по транспортировке Commonwealth Care Alliance как минимум за 2 (два) рабочих дня до планируемой поездки. Звоните по номеру 1-855-204-1410 с понедельника по воскресенье, с 8 а.м. до 5 р.м. (кроме праздничных дней).
 - Мы делаем все возможное, чтобы удовлетворить ваши запросы об услугах конкретных поставщиков. Однако бывают ситуации, когда предпочитаемый вами поставщик услуг транспортировки может быть недоступен в желаемое время.
 - Обязательно заблаговременно предупреджайте Отдел транспортировки Commonwealth Care Alliance об отмене поездки. Звоните по телефону 1-855-204-1410.
- С недавнего времени мы прекратили прием и изменение запросов на транспортировку, поданных в день поездки, включая изменение времени приезда к вам или в учреждение. Транспортировка осуществляется с 8 а.м. до 5 р.м. с понедельника по пятницу, кроме праздничных дней.



Что я должен знать о стоматологическом обслуживании?

- Для определенных стоматологических процедур перед обращением к специалисту нашей сети необходима предварительная оценка стоматологом общей практики, имеющим соглашение с Commonwealth Care Alliance. Перед обращением к специалисту обязательно пройдите такую оценку.
- Участники плана не будут нести никаких дополнительных расходов в связи с любыми покрываемыми услугами, включая стоматологические услуги и рецептурные препараты. Если вас просят внести доплату, взнос, непокрываемый минимум или оплатить полную стоимость услуги, звоните в Отдел обслуживания участников плана до того, как производить оплату. Звоните по телефону 1-866-610-2273.



Принимайте активное участие в своем медицинском обслуживании

Вы хотите активнее сотрудничать с Commonwealth Care Alliance (CCA)? Есть множество способов сделать это.

Вы можете стать участником Группы представителей от потребителей Senior Care Options (SCO). Представители SCO регулярно проводят встречи, чтобы делиться мнениями об услугах CCA, выдвигать предложения и общаться с членами группы. Если вы хотите стать Представителем SCO, обращайтесь к координатору Программы по участию потребителей Кортни Мулрой (Courtney Mulroy) по телефону (617) 426-0600, добавочный 1386, или по адресу электронной почты Cmulroy@commonwealthcare.org.

Вы также можете внести свой вклад через наш новый сайт, разрабатываемый только для участников CCA. Этот сайт будет посвящен деятельности консультационных комитетов наших участников. Там вы также сможете оставить свои отзывы и пожелания по улучшению вашего обслуживания, найти полезную информацию и ссылки, а также ознакомиться с отзывами других участников. Пока находящийся в процессе создания наш новый «микросайт» для участников будет связан с нашим основным сайтом (www.commonwealthcarealliance.org).

Мы планируем запустить микросайт уже в ближайшие недели и опубликуем ссылку, как только он будет готов. Подробности узнавайте на сайте CCA и следующих выпусках “Check Up”.



30 Winter Street
Boston, MA 02108

Ваша рассылка
Лето 2015



Как питаться полезной пищей вне дома

При посещении ресторана бывает сложно следовать своему плану питания. Вот несколько советов, как удержаться на правильном пути:

- Из напитков выбирайте воду, обезжиренное молоко, чай без сахара и другие неподслащенные напитки.
- Попросите, чтобы сэндвичи вам приготовили из цельнозернового хлеба.
- Прием пищи начинайте с салата с большим количеством овощей. Это поможет контролировать голод, и чувство насыщения придет быстрее.
- Попросите, чтобы заправку к салату подавали отдельно. Так вы сможете регулировать ее количество.
- Выбирайте основное блюдо, которое подается с овощами: стер-фрай, кебабы, паста с томатным соусом.
- Жареным и тушеным блюдам предпочитайте приготовленные на пару, гриле или вареные.
- Выбирайте меньшую порцию размера “small” или “medium” вместо “large”.

Если у вас есть предложения по информационной рассылке, обращайтесь к Скотту Хоуи (Scott Howe) по адресу showe@commonwealthcare.org