



ADULT ROUTINE PREVENTIVE CARE GUIDELINES FOR COMMONWEALTH CARE ALLIANCE MEMBERS

Ten things you should know about recently updated preventive care recommendations

1. **Blood pressure for people with diabetes:** Your numbers need to be 140/90 or lower to best prevent kidney failure, stroke, and heart disease.

cancer isn't necessary. A rectal exam and/or blood test is ONLY recommended from 55 to 70 years old and ONLY if you discuss it with your doctor and agree on the risks and benefits for you.

ПРЕДОТВРАТИТЕ МЕДИЦИНСКИЕ ПРОБЛЕМЫ, ПОКА ОНИ НЕ НАЧАЛИСЬ

В этом году вы уже получали по почте информационный пакет от организации Commonwealth Care Alliance, который содержал «Рекомендации по профилактическому медицинскому обслуживанию». Эти рекомендации должны помочь вам пройти обследования, необходимые для предотвращения проблем со здоровьем до того, как они появились.

Мы надеемся, что вы сохранили эти рекомендации. Обсудите эти рекомендации со своим врачом и лечащей группой, и они помогут вам сохранить здоровье.

Если вы не сохранили эти рекомендации, вы можете найти и загрузить их на сайте Commonwealth Care Alliance. Для этого зайдите на сайт www.commonwealthcaresco.org, выберите «Ресурсы» (“Resources”), затем выберите «Рекомендации по профилактическому медицинскому обслуживанию» (“Preventive Care Guidelines”).

РЕСУРСЫ ДЛЯ ТЕХ, КТО УХАЖИВАЕТ ЗА ЧЛЕНОМ СЕМЬИ

Организация Commonwealth Care Alliance (CCA) поддерживает тех, кто ухаживает за членом семьи, состоящим в Senior Care Options, предоставляя информацию и содействие в уходе за близкими людьми и поддержании своего хорошего самочувствия.

Новый раздел сайта CCA называется “Caregiver Resources: Caring for Aging Parents” («Ресурсы для тех, кто ухаживает за членом семьи: уход за пожилыми родителями»).

Там вы можете загрузить справочник “Caring for Aging Parents” («Уход за пожилыми людьми»). Справочник включает в себя:

- формы организации и осуществления ухода за пожилыми родителями;
- электронную брошюру «Позаботьтесь о себе, когда заботитесь о других»;
- видео;
- интерактивный опросник для осуществляющих уход, который поможет оценить, насколько вы заботитесь о себе.

Чтобы загрузить наши информационные ресурсы, заходите на сайт www.commonwealthcaresco.org/resources/caring-for-our-caregivers



СОВЕТЫ ПО ПОДДЕРЖАНИЮ ЗДОРОВЬЯ:

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДОЛЖНЫ СТАТЬ ЧАСТЬЮ РАСПОРЯДКА ВАШЕГО ДНЯ

Упражнения полезны для вашего тела, ума и хорошего настроения. Есть простой способ заниматься регулярно. Пусть физическая активность войдет в число ваших повседневных дел. Вот рекомендации от Национальных институтов здравоохранения, которые подскажут вам, как сделать упражнения частью своей жизни:

Упражнения должны быть простыми: Вы будете тренироваться регулярно, если упражнения просты, а способов немного увеличить нагрузку в повседневных делах можно найти предостаточно. Поставьте рядом с креслом небольшие утяжелители, чтобы поднимать их во время просмотра телевизора.

Пройдитесь вдоль поля, пока внуки играют в футбол. В магазине пройдитесь по всему магазину или даже вдоль каждого ряда. Когда вы забираете почту, пройдитесь вокруг дома.

Упражнения должны быть безопасными:

Упражнения и умеренная физическая активность безопасны для большинства людей в зрелом и пожилом возрасте. Однако перед тем как приступить к программе упражнений, поговорите со своим врачом. Узнайте, какие виды нагрузки будут вам полезны, а каких следует избегать.



Упражнения должны быть интересными, приносить удовольствие и сближать людей: Гуляйте с друзьями или родственниками или пригласите соседей вместе посещать занятия йогой. Присоединитесь к группе по ходьбе или к занятиям в местном центре для людей зрелого возраста.

(Источник: <http://nihseniorhealth.gov/exerciseandphysicalactivityhowtostayactive/makeexerciseahabit/01.html>)

ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ ОТ РАКА КОЖИ

Наступили солнечные дни, а это значит, что мы все будем проводить на улице больше времени. И хотя солнце полезно для здоровья, существует и ряд опасностей, и одна из них — это рак кожи.

Ниже вы найдете полезные рекомендации по диагностике и лечению рака кожи.

Ранняя диагностика — это очень важно: Большинство случаев рака кожи поддается лечению при раннем обнаружении, поэтому регулярно проверяйте места возможного возникновения проблемы. Тщательно осматривайте все лицо, кожу головы и тела.

Регулярные самопроверки: Осматривайте все родинки, невусы и родимые пятна: вас должно насторожить, если какое-то из них изменило

цвет, размер или имеет неправильную форму. Признаком возможной проблемы также могут быть пятна, которые чешутся, зудят, кровоточат или не заживают.

Обратитесь к своему врачу: Если у вас появились опасения, незамедлительно обращайтесь к своему врачу. Он может направить вас к дерматологу, который внимательно осмотрит вас и при необходимости назначит правильное лечение.

Пользуйтесь солнцезащитными средствами: Разумеется, рак кожи легче предотвратить, чем лечить. Если вы планируете проводить время на улице, нанесите средство с SPF 15 или выше. Повторно наносите солнцезащитное средство каждые два часа.

ВАЖНЫЕ НАПОМИНАНИЯ ОТ ОТДЕЛА ОБСЛУЖИВАНИЯ УЧАСТНИКОВ

По всем вопросам, связанным с вашим планом Senior Care Options, обращайтесь в наш Отдел обслуживания участников. Мы ответим на ваши вопросы, а при необходимости отправим от вашего имени сообщение вашему Координатору медицинского обслуживания, который перезвонит вам в течение 48 часов или ранее при повышенной срочности вопроса.

Новый врач?

Вы недавно сменили основного врача (PCP)? Если да, позвоните в Отдел обслуживания участников по телефону 1-866-610-2273 (TTY: 711), и мы обновим сведения о вас.

Новая ID-карта

Если вы еще не получили по почте новую ID-карту



участника, позвоните в Отдел обслуживания участников по телефону 1-866-610-2273 (TTY: 711). Без новой карточки могут возникнуть трудности с получением лекарств и услуг в аптеках и у других поставщиков услуг.

Стоматологические услуги

В последние шесть месяцев вы получали услуги стоматологического осмотра или чистки зубов? Если нет, позвоните в Отдел обслуживания участников

по телефону 1-866-610-2273 (TTY: 711). Мы поможем вам выбрать стоматолога, записаться на прием и ответим на вопросы, связанные с покрытием стоматологического обслуживания.

Платите за услуги из своего кармана?

Помните, что вы не должны платить за любые покрываемые страховкой услуги, включая доплату и непокрываемый страховкой минимум. Не оплачивайте заранее никакие покрываемые страховкой услуги, включая стоматологические, даже если об этом просит поставщик медицинских услуг. Если вам потребуется помощь, вы всегда можете позвонить в Отдел обслуживания участников по телефону 1-866-610-2273 (TTY: 711).



ПРОСТОЙ РЕЦЕПТ ЗДОРОВОГО САЛАТА

Летом в нашем распоряжении появляется больше свежих овощей. Предлагаем вам рецепт салата из 10 видов овощей с сайта ChooseMyPlate.gov. Питательное, недорогое и простое в приготовлении блюдо!

Выход: 4 порции

Ингредиенты

4 чашки свежего шпината

4 чашки салата романо

2 чашки рубленого зеленого перца (вы также можете взять красный, желтый или оранжевый)

2 чашки томатов черри

1 чашка брокколи (порубить)

1 чашка цветной капусты (порубить)

1 чашка желтой тыквы (нарезать ломтиками)

2 чашки огурцов (нарезать ломтиками)

2 чашки моркови (порубить)

1 чашка цукини (нарезать ломтиками)

Инструкции по приготовлению

Вымойте все овощи, нарежьте и смешайте в большой чашке для салата. Добавьте к этому красочному блюду обезжиренную заправку или заправку с низким содержанием жиров.

**Ваше информационное письмо
Весна 2016**

*Включает в себя рекомендации
по поддержанию здоровья
и профилактике заболеваний.*

ВЫ ДОВОЛЬНЫ СВОИМ ПЛАНOM SENIOR CARE OPTIONS?

Если вы довольны поддержкой и услугами, которые вы получаете от плана Senior Care Options, расскажите о нем другим! Расскажите о нашей программе членам своей семьи и друзьям, которым может быть интересно вступить в нее.

Или пригласите их посетить наш сайт:
www.commonwealthcaresco.org.

