

Осмотр

Журнал CCA Senior
Care Options



В этом номере:

- Управление диабетом
- История участника программы
- Скрининги на рак
- Сделайте прививку от гриппа

У вас диабет?

Пройдите эти 4 плановых теста, чтобы сохранить здоровье

А вы знали, что ноябрь является месяцем осведомленности о диабете? Почему это важно? Во-первых, диабет является очень распространенным заболеванием: более 100 миллионов взрослых американцев живут с диабетом или преддиабетическим состоянием. Во-вторых, диабет может провоцировать серьезные проблемы со здоровьем. В их число входят болезни сердца, почек, глаз, инсульт, проблемы со стопами и заболевания десен.

Одним из наиболее эффективных способов управления диабетом является принятие мер, которые ограничат вероятность осложнений. Этого можно достичь, пройдя **4 плановых ежегодных теста**:

- 1. Уровень глюкозы в крови.** Анализ на гемоглобин A1C – это простой анализ крови, который оценивает средний уровень сахара в крови за последние 3 месяца. Все больные диабетом должны делать анализ на A1C как минимум раз в год. При необходимости ваш поставщик медицинских услуг может назначать эти анализы чаще. Это зависит от диагностированного у вас типа диабета и индивидуального плана лечения.
- 2. Артериальное давление.** Регулярная проверка артериального давления помогает предотвратить различные осложнения диабета, такие как диабетическая ретинопатия, почечная недостаточность и болезни сердца.
- 3. Зрение.** Комплексный офтальмологический осмотр может помочь выявить связанные с диабетом проблемы до того, как они приведут к потере зрения. У больных диабетом потеря зрения может развиваться стремительно и протекать бессимптомно, пока не станет слишком поздно.
- 4. Почки.** Ежегодно сдавайте анализ мочи на микроальбумин для выявления признаков почечной недостаточности на ранних стадиях. Данный тест выявляет присутствие малых количеств альбумина (белка) в моче. Это количество может быть настолько малым, что его нельзя выявить с помощью обычного анализа мочи.



Уровень A1C не должен превышать

9%

Артериальное давление не должно превышать показатель

140/90

Здоровый образ жизни также важен!



Регулярно выполняйте физические упражнения



Поддерживайте здоровый вес



Откажитесь от курения



Ограничьте потребление алкоголя и соли

И не забывайте: ежедневно и своевременно принимайте назначенные вам лекарства!

История участника программы: познакомьтесь с Деборой

«В какой-то момент я вообще перестала выходить из дома. Я падала один-два раза каждый месяц. Мне было трудно даже умываться.»

С возрастом участнице ССА Деборе стало все сложнее заботиться о своем здоровье. Она перенесла два инсульта и ей стало трудно передвигаться. По ее словам, диабет все еще является ее основной проблемой со здоровьем.

Дебора узнала, что у нее диабет, 30 лет назад. Несмотря на то, что диабет был у обоих ее родителей и бабушки, она была мало осведомлена об этом заболевании. «Я просто никогда не обращала на это внимания. Мы никогда не задумывались о диабете».

«Мама часто делала для нас домашние пончики и другие сладости, такие как пирожки и кексы. Мы никогда не придавали значения [тому, что мы едим]. Конфеты просто были частью нашего рациона. Мы ели их постоянно, даже после рождественских праздников».

Дебора стала участником ССА три года назад и получала необходимую ей помощь. «Я больше не испытываю боли и усталости, которые мучили меня раньше».



Она полагает, что это обусловлено приемом соответствующих препаратов и употреблением в пищу большего количества овощей. Она также узнала о витаминах, которые содержатся в различных фруктах и овощах, а также о размерах порций.

«Я больше не ем по утрам кексики.»

По словам Деборы, она также стала падать значительно реже, чем прежде. Она старается чаще выходить из дома, чтобы поддерживать физическую активность. Она планирует записаться в программу дневного ухода для взрослых, где сможет расширить круг физических занятий. «Они занимаются различными делами, которые помогают поддерживать активность ума и тела».

«Хороший день — это когда ты просыпаешься, встаешь с кровати и находишься в хорошем настроении.»



Не молчите! Расскажите нам о вашем медицинском обслуживании

Member Voices («Голоса участников») – это программа, которая объединяет участников ССА, давая им возможность поделиться впечатлениями о медицинском обслуживании, предоставляемом ССА. Помогите повысить качество медицинского обслуживания и познакомьтесь с новыми людьми!

Позвоните Emily Escobar по номеру **857-246-8862** или отправьте электронное письмо на адрес membervoices@commonwealthcare.org, чтобы стать участником программы Member Voices.

Примите меры заранее

Обсудите со своим врачом скрининг на рак

Рак груди (для женщин) и рак предстательной железы (для мужчин) – две наиболее распространенные формы рака среди взрослых. Хотя у многих заболевание может протекать бессимптомно на ранних стадиях, обе формы рака можно своевременно выявить с помощью скрининга. Вот почему важно проходить скрининговые обследования, даже если вы хорошо себя чувствуете.

Кроме того, ССА полностью покрывает скрининги на рак молочной и предстательной железы!



Рак груди

В течение жизни каждая восьмая женщина сталкивается с раком груди.

Рак предстательной железы

В течение жизни каждый девятый мужчина сталкивается с раком предстательной железы.

Вы можете быть в группе риска...

- При наличии заболевания в семейном анамнезе
- Будучи женщиной (мужчины также подвержены раку груди)
- С возрастом (риск заболевания растет с возрастом)
- При наличии заболевания в семейном анамнезе
- Будучи афроамериканцем
- В возрасте старше 65 лет (60% случаев заболевания у мужчин в возрасте 65+)

Вы можете помочь снизить риск заболевания, если будете...

- Ежедневно есть много фруктов и овощей
- Поддерживать здоровый вес
- Поддерживать физическую активность
- Ограничьте употребление алкоголя и откажитесь от курения
- Ежедневно есть много фруктов и овощей
- Поддерживать здоровый вес
- Поддерживать физическую активность
- Откажитесь от курения

Нет способов предотвратить рак молочной или предстательной железы, но вы можете снизить риски.

Скрининг

Женщинам в возрасте от 50 до 74 лет следует делать маммограмму (рентген молочной железы) каждые 2 года.

Обсудите со своим врачом все факторы риска, а также возможность скрининга до достижения возраста 50 лет или чаще.

Мужчинам в возрасте 55 лет и старше, а также тем, у кого рак предстательной железы присутствует в семейном анамнезе, следует проконсультироваться с врачом о том, когда необходимо начинать делать скрининги. Есть два возможных варианта:

- Анализ крови на маркер рака предстательной железы (ПСА)
- Пальцевое ректальное обследование (DRE)

Если ваш врач не упоминал о скринингах на рак, обязательно спросите его об этом!



Вы зарегистрированы на Facebook? Мы тоже!

Присоединяйтесь к нам: www.facebook.com/CommonwealthCareAlliance

4 причины сделать прививку от гриппа

Пришел сезон гриппа! Заболеть гриппом – совсем невесело, и это может выбить вас из привычной жизни на несколько недель. Грипп может представлять особую опасность для пожилых людей и лиц с хроническими заболеваниями.

Прививки от гриппа – отличный способ профилактики гриппа. Кроме того, чем больше людей сделает прививку от гриппа, тем лучше будет защищено от вируса все ваше сообщество. А самое главное – ССА оплачивает прививку от гриппа! Кроме того, вакцина предоставляется бесплатно во многих медицинских клиниках и аптеках штата Массачусетс. Если это вас не убедило, вот еще 4 причины сделать прививку от гриппа:

1 Защитите себя и свою семью

Если вы заболете гриппом, вы можете заразить вирусом членов вашей семьи. Подумайте о своих детях, племянницах и племянниках и родителях. Детям и пожилым сложнее бороться с гриппом.

2 Предотвратите пропуски на работе

Такие симптомы гриппа, как жар и утомляемость не позволят вам выполнять свои рабочие обязанности или выходить на работу в течение нескольких дней или даже недель. Это негативно скажется на материальном благосостоянии вашей семьи.

3 Позаботьтесь о здоровье вашего сообщества

Если вы выходите в люди с гриппом, вы подвергаете риску членов вашего сообщества. У вас могут быть друзья, которым нельзя делать прививку от гриппа по различным медицинским причинам. Вы можете постараться защитить их от заражения вирусом.

4 Знайте свои права

Сведения о вас, в том числе ваш иммиграционный статус, являются конфиденциальной и защищенной информацией. Медработники хотят, чтобы все были здоровы. Единственной целью вакцинации от гриппа является профилактика болезни.

Пришло время действовать и сделать прививку от гриппа – пока грипп не распространился. Обсудите со своим координатором или врачами вопрос вакцинации от гриппа уже сегодня. Если вы заразитесь гриппом или почувствуете жар и усталость, немедленно свяжитесь со своим врачом или обратитесь в клинику.



Аптечный уголок

Вы оплатили лекарство, которое вам выписал ваш врач? ССА компенсирует ваши расходы. Чтобы вернуть уплаченные деньги, заполните **Форму компенсации** и пришлите ее нам. Эту форму можно найти на веб-сайте ССА с помощью описанных ниже шагов:

1

Посетите сайт www.commonwealthcarealliance.org.

2

Зайдите в раздел «Для участников» (“For Members”) и выберите из выпадающего меню «Аптечная программа» (“Pharmacy Program”).

3

Нажмите на «Страховое покрытие рецептурных препаратов» (“Prescription Drug Coverage”) и откройте раздел «Компенсация» (“Reimbursement”).

4

Щелкните мышкой по тексту «Форма компенсации Navitus Health Solutions» (“Navitus Health Solutions Reimbursement Form”), выделенному красным шрифтом. Откроется форма, которую необходимо распечатать.

5

Отправьте форму с чеками в Navitus Health Solutions. Адрес указан в форме.

Нужна дополнительная информация?

Если вам потребуется помощь в поиске или заполнении формы, обратитесь к своему координатору медицинского обслуживания в ССА или позвоните в Отдел обслуживания участников по телефону **866-610-2273 (TTY 711)**, с 8 а.м. до 8 р.м., 7 дней в неделю.



5 советов, как стать активным участником вашего медицинского обслуживания

Более активное участие в вашем медицинском обслуживании может дать вам чувство контроля за ситуацией. Это также укрепляет уверенность и помогает принимать правильные решения.

Мы понимаем, что легче сказать, чем сделать. Многие люди предпочитают не выражать своего мнения в отношении медицинского обслуживания. Некоторым кажется, что на них свалилось слишком много информации, и они не в состоянии ее переработать. (Чем к большему числу врачей вы обращаетесь, тем сложнее станет ситуация!) Другим кажется, что слишком большое количество вопросов может стать проявлением неуважения. (Это не так!) Важно найти оптимальный способ попросить о том, что вам необходимо, и говорить о том, что вас беспокоит.

Есть простые шаги, которые позволят вам занять более активную позицию. Для начала задавайте больше вопросов на следующем приеме у врача. Защита своих интересов не означает, что только вы отвечаете за ваше медицинское обслуживание. По сути, ответственность за ваше медицинское обслуживание предполагает поддержку со стороны окружающих.

Вот еще несколько советов, которые следует помнить во время работы с вашей лечащей группой.

1 Берите на прием список вопросов И члена вашей семьи. Прием у врача длится недолго, и бывает трудно вспомнить все, о чем вы хотели спросить. Запишите вопросы заранее – это хорошая подсказка. Подумайте о том, чтобы взять с собой на прием друга или члена семьи в качестве поддержки.

2 Узнайте, есть ли в офисе вашего врача «портал для пациентов». Это защищенный веб-сайт, где вы можете ознакомиться с результатами исследований и пообщаться с врачом. Узнайте у сотрудников офиса, как зарегистрироваться и пользоваться этим ресурсом.

3 Помните: ССА всегда готов помочь! Мы готовы помочь вам разобраться в сложностях медицинского обслуживания. Вместе мы можем выяснить, что для вас важнее всего, и принять информированные решения. Мы можем помочь вам в общении с врачами, чтобы вы получили:

- Необходимую информацию во время приемов
- Ответы на ваши вопросы
- Доступ к вашим медицинским записям

4 Уточните, как записаться на прием к специалистам. Иногда ваш лечащий врач может направить вас к специалисту — эксперту в лечении определенных болезней. Ваш врач выпишет вам направление. Обязательно уточните, нужно ли вам звонить специалисту, или это сделают сотрудники офиса вашего врача.

5 Контроль результатов исследований. Если врач не свяжется с вами в течение недели, позвоните в его офис и попросите сообщить вам результаты исследований (или ту информацию, которая вам необходима).



Я узнал о ССА от друга.

Нам приятно это слышать! Мы хотели бы поддерживать как можно больше таких людей, как вы. Расскажите о ССА членам семьи, друзьям и соседям! Расскажите им, как мы вам помогаем. Если они захотят стать участниками нашей программы, мы сможем ответить на их вопросы или помочь в оформлении подписки по телефону **877-780-4711 (TTY 711)**.

«Неряха Джо» из индейки

Это идеальный быстрый и простой ужин в рабочие будни! Использование фарша из индейки вместо говядины – это облегченная версия удобного классического рецепта.

Время подготовки: 10 минут

Время приготовления: 20 минут

Общее необходимое время: 30 минут



«Неряха Джо» из индейки



Ингредиенты

- 2 чайные ложки масла канолы
- 1 чашка нарезанного лука
- 1 чашка нарезанного зеленого болгарского перца
- 1 фунт постного фарша индейки
- 1 чашка несоленого томатного соуса
- 1 чайная ложка коричневого сахара
- ½ чашки кетчупа
- 1 чайная ложка измельченного красного перца
- 2 чайные ложки красного винного уксуса
- ¼ чайной ложки черного перца

Инструкции

1. Разогрейте растительное масло в большой кастрюле и обжарьте лук и болгарский перец до полной мягкости.
2. Добавьте индейку и готовьте около 5 минут. Слейте жир.
3. Добавьте оставшиеся ингредиенты и хорошо перемешайте. Потушите 15 минут.
4. Подавать на булочках, по желанию (не включены в анализ питательной ценности).

Питательная ценность

Размер порции: ½ чашки
Порций по рецепту: 4

Калории **220**

Общее содержание жиров: 5 г

Холестерин: 65 мг

Соль (натрий): 400 мг

Общее количество углеводов: 16 г

Пищевые волокна: 2 г

Сахар: 11 г

Белки: 30 г

ИСТОЧНИК: Продовольственный хаб для больных диабетом, Американская диабетическая ассоциация www.diabetesfoodhub.org

Программа Commonwealth Care Alliance (CCA) Senior Care Options Program (Medicare-Medicaid) представляет собой план координированного медицинского обслуживания, предлагаемый по договору с Центром инноваций федерального ведомства программ Medicare и Medicaid Service и штатом Массачусетс / EOHHS. Зачисление в программу зависит от возобновления договора на предоставление льготного обслуживания участникам.



Narcan может предотвратить смерть, связанную с приемом опиоидных препаратов

В США опиоидные препараты часто назначают людям в качестве средства купирования боли. Однако они могут вызывать сильную зависимость. Согласно оценкам, более 2 миллионов американцев принимают опиоидные препараты не по назначению или имеют зависимость от них.

Примерно каждые 12 минут у кого-то случается передозировка опиоидами. Они воздействуют на отдел мозга, который управляет дыханием. Поэтому если уровень опиоида в крови превышен, дыхание может замедляться до опасных уровней. Это даже может спровоцировать смерть. Налоксон (Naloxone) (“Narcan”) купирует опасные для жизни последствия передозировки опиоидами.

Некоторые участники принимают опиоиды для снятия сильной боли. Чтобы способствовать безопасному применению опиоидов, ССА предоставляет всем участникам возможность бесплатного получения препарата Наркан. Для получения этого препарата не требуется рецепт ни на опиоид, ни на Наркан. Достаточно попросить Наркан в аптеке и предъявить фармацевту идентификационную карточку участника ССА. Рекомендации по применению этого препарата вам даст ваш координатор медицинского обслуживания.

В получении Наркана нет ничего постыдного. Этот препарат спасает жизни. Если вы принимаете опиоиды, обсудите риски со своим врачом или координатором медицинского обслуживания ССА.



Получите дополнительную информацию

Чтобы больше узнать об опиоидах, ознакомьтесь с разделом *Часто задаваемые вопросы* на нашем веб-сайте: www.commonwealthcarealliance.org/opioids