

Check Up

Лето 2021 г.

Журнал членов ССА

Содержание

- Узнать, составить план питания в рамках бюджета
- Получите помощь в оплате Интернета
- Встреча с Чарли — членом ССА
- Попробуйте вкусный салат, вам точно понравится!
- Помогите защитить себя от дельта-варианта COVID-19



Рассказываем о членах программы: **Чарли**

Чарли — член SCO с трудом восстанавливал свою жизнь. Ему часто было неловко от того, что к нему врачи приходили домой, потому что они мешали ему, и он чувствовал, что его якобы осуждали. В прошлом посещения на дому также означали, что ему было необходимо выселиться или ему было необходимо прийти в суд. Когда он впервые присоединился к ССА, Чарли избегал домашних посещений столько, сколько мог, из-за страха, что случится что-то плохое.

Компания ССА заключила партнерское соглашение с Мэрибел, социальным работником (Health Outreach Worker, HOW), который помогает ему получить доступ к общественным ресурсам. Чарли и Мэрибел познакомились друг с другом в ходе нескольких телефонных звонков, и Чарли понял, что Мэрибел искренне заботится о нем.



Чарли любезно предоставил эту фотографию.

“**Ко мне относились неформально, мне действительно помогли.**”

С течением времени он стал положительно относиться к разговорам с Мэрибел.

Благодаря Мэрибел Чарли получил индивидуальное внимание, которое помогло удовлетворению его потребностей. В качестве социального работника Мэрибел предоставляет таким участникам, как Чарли, ресурсы и эмоциональную поддержку, вместо того, чтобы выполнять работу за них. «Мы встречаемся с участниками там, где они находятся» — говорит она.

Работая с Мэрибел, Чарли понял, что хочет отблагодарить свое сообщество и стать защитником пожилых людей. Недавно он прошел курсы в местном муниципальном колледже, чтобы стать сертифицированным медико санитарным работником, и в настоящее время проходит стажировку в этой области.

Помогите защитить себя от дельта-варианта COVID-19



Согласно данным Центра по контролю и профилактике заболеваний (CDC), вакцина от COVID-19 является лучшей защитой от коронавируса и его вариантов. Вариантом называют мутировавший или измененный вирус которым заражаются все большее количество людей. Вариант Дельта распространился по штату Массачусетс, и, согласно Американской медицинской ассоциации, он более заразен, чем исходный вирус.

Центр по контролю и профилактике заболеваний (CDC) рекомендует пройти вакцинацию. Это лучший способ остановить распространение заболевания и защитить себя и своих близких. Если вам нужна помощь в прохождении вакцинации от COVID-19, то поговорите со своим социальным работником ССА. Для получения дополнительной информации о безопасности вакцины от COVID-19 зайдите на сайт [commonwealthcarealliance.org/covid-19-vaccine-safety](https://www.commonwealthcarealliance.org/covid-19-vaccine-safety).

Посещали ли Вы своего основного лечащего врача в последнее время?

Врачи общей практики могут помочь вам оставаться в курсе состояния вашего здоровья, а также обнаружить и предотвратить серьезные проблемы. Это также называется профилактическим лечением. Ваш основной лечащий врач может:

- Проводить плановые медицинские обследования
- Проводить скрининг на наличие заболеваний, представляющих риск
- Предоставлять инструкции по самостоятельному лечению
- Назначать препараты
- Понимать новые симптомы
- Направлять к специалистам



Некоторые услуги по профилактике заболеваний были приостановлены во время пандемии COVID-19. Важно обратиться к своему врачу, чтобы убедиться, что вы получаете необходимое лечение. Ваш врач может предложить различные профилактические обследования в зависимости от Вашего возраста, пола и состояния здоровья, в том числе:

- Колоректальный рак
- Рак предстательной железы
- Рак молочной железы
- Рак шейки матки
- Артериальное давление
- Сахарный диабет 2 типа
- Депрессия
- Ожирение

Вам нужен основной лечащий врач?

ССА предлагает вам воспользоваться крупной сетью врачей первичной медицинской помощи, работающих в вашем сообществе. Кроме того, мы организуем поездки, которые помогут вам приехать на прием к врачу. Чтобы найти врача, просмотрите наш справочник на сайте [commonwealthcarealliance.org/find-a-doctor](https://www.commonwealthcarealliance.org/find-a-doctor).



Пять советов о том, как избежать перегревания

В жару трудно наслаждаться летом, особенно людям с хроническими заболеваниями. Эти 5 советов помогут вам избежать перегревания и проблем со здоровьем, связанных с жарой:

- 1 Позаботьтесь о том, чтобы находиться в тени.** Если становится слишком жарко, то найдите тенистое дерево, где можно сделать перерыв.
- 2 Не торопитесь.** При занятиях на свежем воздухе двигайтесь медленно, чтобы не перегреться. Наносите солнцезащитный крем перед выходом из дома и наносите его повторно каждые два часа.
- 3 Выпивайте достаточное количество жидкости.** Обязательно пейте много воды, когда на улице жарко, даже если у вас нет жажды.
- 4 Находитесь в прохладном помещении дома.** Включите такой режим работы потолочного вентилятора, при котором он вращается против часовой стрелки, чтобы воздух шел вниз и создавал ветерок на вашей коже.
- 5 Купите кондиционер.** Кондиционер — это лучшая защита от болезней и смерти, вызываемых перегревом. Обратитесь в местный отдел здравоохранения, чтобы найти кондиционируемые жилые помещения в вашем регионе.



Кто звонит мне и каким образом я могу узнать, кому доверять?

Мошенники могут заявлять, что они звонят от имени компании ССА с целью получения ваших персональных данных. Если вы не уверены в том, сотрудничает ли звонящий с ССА, то позвоните нам по телефону **866-610-2273 (телетайп 711)** с 8:00 до 20:00 с понедельника по пятницу и с 8:00 до 18:00 в субботу и в воскресенье, чтобы проверить его имя и организацию.

Кто звонит от имени компании ССА:

- Сотрудники службы клинической поддержки (CSS)
- Сотрудники отдела скоординированных транспортных решений (CTS)
- Сотрудники Firstsource
- Сотрудники LifePod®
- Сотрудники Matrix
- Сотрудники Signify Health
- Сотрудники NationsOTC
- Сотрудники Symphony Performance Health Analytics (SPH)
- Сотрудники Progressive Healthcare Solutions (PHS)

Мы также сотрудничаем с общественными ресурсами, такими как служба гериатрической поддержки и агентства по оказанию услуг по уходу за пожилыми, для предоставления необходимого вам медицинского обслуживания и услуг. Сотрудники этих организаций позвонят вам напрямую, чтобы запланировать оказание этих услуг.



Познакомьтесь с Джессикой, медсестрой в компании ССА

Джессика Менард очень четко помнит тот момент, когда она решила стать медсестрой, а не юристом. В детстве ее «бабчи» («бабушка» по-польски) часто попадала в больницу. Когда для Джессики пришло время уйти во взрослую жизнь, она знала, чем она хочет заниматься.

«В детстве больницы меня пугали, но мое мнение о больнице начало меняться, когда я проводил время с моей Бабчи», — говорит Джессика. «Я видела ее боль и то как она уходила из жизни, при этом я чувствовала себя беспомощной и это действительно изменило мое представление о моем будущем, и я знала, что здравоохранение — это мое истинное призвание».

После окончания школы сестринского ухода и работы в течение некоторого времени в отделении неотложной помощи Джессика начала работу в комм ССА в сентябре 2020 года в качестве медсестры. Она говорит, что ее удивила оперативность компании и подход компании к лечению. «Участники получали лечение на протяжении всей пандемии, их потребности были удовлетворены, и персонал адаптировался к новым способам оказания медицинской помощи, и все это происходило столь изящно», — говорит она.



“ Компания ССА ставит на первое место потребности наших участников. В это сложное время я не могу представить, что можно работа в более особенном месте. ”

Получите помощь в оплате за Интернет

Emergency Broadband Benefit — это временная программа, проводимая правительством, которая может помочь вам оплатить Интернет и оборудование. Правомочные домохозяйства получают следующее:

- До 50 долларов США в месяц за Интернет и оборудование
- Однократная скидка до 100 долларов США на покупку компьютера или планшета



Все члены ССА имеют право на участие в программе на основании их статуса MassHealth. Чтобы узнать больше правил относительно соответствия критериям участия, зайдите на сайт [commonwealthcarealliance.org/paying-for-internet](https://www.commonwealthcarealliance.org/paying-for-internet).

Программа закончится, когда закончатся денежные средства, или через шесть месяцев после того, как в США завершится экстренная медицинская ситуация, вызванная COVID-19. Ваш интернет-провайдер должен уведомить вас о запланированном завершении программы.



Как планировать питание в рамках бюджета

Планирование питания может быть простым способом приготовить здоровую пищу без серьезных финансовых затрат. Планируя приобретение еды заранее, вы точно уложитесь в бюджет и не купите еду, которую вы не будете есть. Вот несколько советов по составлению плана питания с учетом бюджета:

- ✓ Составьте список блюд, которые вы хотите есть в течение недели; идеи можно найти на сайте myplate.gov/myplate-kitchen
- ✓ Выберите блюда, которые можно приготовить партиями, и храните их в холодильнике в течение нескольких дней — оставшиеся продукты могут сэкономить время и деньги
- ✓ Обратите внимание на то, в каких блюдах используются многие из уже имеющихся у вас ингредиентов дома, таким образом, вы можете покупать меньше
- ✓ Чтобы в вашем рационе были более здоровые и экономичные зерновые продукты покупайте рис и макаронные изделия из цельнозернового теста
- ✓ Покупайте консервированные продукты — они хранятся дольше, чем свежие продукты (но обязательно прочитайте этикетки, чтобы убедиться в отсутствии жира, сахара и соли)
- ✓ При покупке свежих овощей и фруктов узнайте у каких овощей и фруктов сезон наступления спелости — покупайте только то, те продукты, которые вы можете использовать, прежде чем они испортятся
- ✓ Не пейте газировку и другие сладкие напитки; вода намного дешевле и более полезна!
- ✓ Проверьте рекламные листовки на наличие купонов или предложений на нужные вам ингредиенты
- ✓ Составьте список продуктов питания, прежде чем выйти из дома
- ✓ Покушайте перед тем, как пойдете в магазин. Посещение продуктового магазина на пустой желудок может привести к импульсивным покупкам и выбору нездоровой пищи

Отдавайте предпочтение простой еде! Здоровое питание не обязательно должно быть сложным, а меньшее количество продуктов означает, что вы потратите меньше денег. **Готовы начать? Найдите идеи рецептов на сайте myplate.gov/myplate-kitchen.**



Не забудьте о прививке от гриппа в этом году

Сезон гриппа уже скоро, а значит, пора начать думать о том, чтобы сделать ежегодную прививку от гриппа. Если вы считаете, что не сможете самостоятельно сделать прививку от гриппа, поговорите со своим социальным работником ССА.

Салат из белой фасоли и овощей

Этот легкий и вкусный салат содержит протеин, который надолго заряжает энергией!

Время на подготовку: 10 минут

Время приготовления: 0 минут

Общее время: 10 минут

Ингредиенты

- 2 чашки овощей для салата
- $\frac{3}{4}$ чашки овощей на ваш выбор, таких как нарезанные огурцы и помидоры черри
- $\frac{1}{3}$ чашки консервированных белых бобов, промытых и слитых
- $\frac{1}{2}$ авокадо, нарезанное кубиками
- 1 столовая ложка красно-винного уксуса
- 2 чайные ложки оливкового масла первого отжима
- $\frac{1}{4}$ чайной ложки кошерной соли
- Свежемолотый перец по вкусу



Способ приготовления

Смешайте зелень, овощи, бобы и авокадо в миске среднего размера. Сбрызните уксусом и маслом и приправьте солью и перцем. Перемешайте и переложите на большую тарелку.

Пищевая ценность Размер порции: 4 чашки Порции: 1	Количество на порцию	
	Всего жиров 24,6 гр	Всего углеводов 29,7 гр
	Насыщенные жиры 3,6 г	Пищевые волокна 13,3 гр
	Холестерин 61,2 мг	Сахар 2,9 гр
	Белки 10,1 гр	Калий 1291,6 мг
Калорий 360		

Источник: EatingWell.com

Commonwealth Care Alliance (CCA) – это программа медицинского страхования, которая заключает контракты как с Medicare, так и с MassHealth (Medicaid), чтобы обеспечить преимущества обеих программ для участников. Регистрация в программе зависит от продления контракта.

Check Up

Журнал членов ССА

ССА предлагает срочную медицинскую помощь на дому!

Мы знаем, какой стресс вы можете испытывать во время болезни, и особенно когда вы не можете быстро обратиться к врачу. Чтобы оказывать помощь, ССА предлагает нашим участникам простые и удобные услуги по оказанию неотложной медицинской помощи на дому.

Срочная медицинская помощь на дому может помочь участникам, у которых наблюдаются такие симптомы, как:

- Боль в животе
- Боль в спине
- Ожоги
- Кашель
- Повышенная температура тела / озноб
- Грибкоподобное заболевание
- Обезвоживание
- Головные боли при мигрени
- Одышка
- Растяжения и деформации
- И многое другое.

ССА предлагает собственную программу оказания неотложной медицинской помощи на дому для обеспечения тесного сотрудничества с вашей группой медицинских работников ССА. Для получения дополнительной информации обратитесь к своему партнеру ССА по оказанию медицинского обслуживания или позвоните по телефону 1-833-946-7833. Вы также можете зайти на сайт: www.instED.us.

Программа неотложной медицинской помощи ССА на дому доступна не во всех регионах. Другие поставщики услуг неотложной медицинской помощи на дому доступны в сети ССА. В случае наличия какого-либо опасного для жизни состояния или медицинских проблем, требующих немедленного внимания, звоните по телефону 911.

