

Здоровый образ жизни И Вы

Ваш информационный бюллетень для участников Aetna Better Health®

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Не поддавайтесь эйфории от потребления быстрых углеводов в этот период праздников

В это время года, начиная с Хэллоуина и заканчивая Днем святого Валентина, нас окружает большое количество аппетитных сладостей. Узнайте простые способы сократить потребление сахара, позволяющие при этом по-прежнему получать удовольствие от еды.

Конфеты, печенье и другие калорийные десерты часто становятся неотъемлемой частью зимних праздников. Наслаждаться любимыми лакомствами — это нормально. Но слишком большое количество сахара может вызывать проблемы со здоровьем.

Хорошие новости заключаются в том, что полностью отказываться от сладостей не придется. Предлагаем вашему вниманию несколько простых способов наслаждаться угощениями, не переусердствуя.

1 Сладости должны занимать особое место в вашем рационе

Выберите свои любимые праздничные угощения и наслаждайтесь ими осознанно.

2 Следите за тем, что вы пьете

Газировка, сок и другие сладкие напитки являются основным источником добавленного сахара. Замените их водой. Это быстрый способ освободить место для праздничных угощений.

3 Приберегите немного сладостей на потом

Печете дома? Сразу заморозьте половину партии, чтобы оставить ее на потом. Или раздайте часть того, что вы напекли, своим соседям, коллегам, почтальону или другим людям.

4 Уменьшите размер порций

Поделитесь печеньем или кусочком пирога с другом. Если вы печете печенье дома, попробуйте сделать его размером «на один укус».

5 Сократите потребление сахара из других источников

Проверьте этикетки пищевой ценности у продуктов, которые есть у вас дома, на наличие добавленного сахара. В следующий раз, когда вы будете делать покупки, выбирайте продукты с меньшим количеством добавленного сахара.

Быстрые варианты замены, позволяющие уменьшить потребление сахара

- **Вместо глазури:** Посыпьте сахарное печенье или кексы кусочками разноцветных фруктов или намажьте его джемом.
- **Вместо конфет из магазина:** Обмакните кусочки фруктов или крендельки в темный шоколад.
- **В хлебобулочных изделиях:** Замените часть сахара или весь сахар банановым или яблочным пюре. Или попробуйте убрать ¼ стакана сахара (или большее количество) из рецепта.
- **Взбейте сливки самостоятельно:** Взбивайте жирные сливки, пока они не станут легкими и воздушными. Добавьте сахар по вкусу.



Aetna Better Health®
of New York

У вас есть вопросы о вашем плане медицинского страхования?
Звоните в отдел обслуживания участников по номеру **1-855-456-9126 (TTY: 711)** в любое время суток и любой день недели. Или перейдите по ссылке [AetnaBetterHealth.com/newyork](https://www.aetnabetterhealth.com/newyork)

Четыре совета по борьбе с выгоранием для лиц, осуществляющих уход

Ухаживать за близким человеком — это тяжелый труд. Он может приносить удовлетворение и ощущаться значимым. Но он также может вызывать у вас чувство усталости, стресса и иногда даже грусть. Важно в то же самое время заботиться и о себе тоже. Предлагаем вашему вниманию несколько советов, которые помогут вам справиться с уходом за близким человеком:

1 Общайтесь с другими людьми

Надежная система поддержки может сыграть важную роль для вашего благополучия. Существует множество ресурсов, которые помогают лицам, осуществляющим уход:

- Найдите группу поддержки. Возможно, вы получите рекомендации от других людей, оказавшихся в подобных ситуациях.
- Поговорите с психотерапевтом или психологом-консультантом. Они могут предоставить эмоциональную поддержку и инструменты борьбы со стрессом.
- Находите время для семьи и друзей.

2 Подготовьте основные документы

Храните важные документы в безопасном и легкодоступном месте. Например:

- Доверенность
- Медицинское разрешение
- Данные контактных лиц для связи с экстренных случаях

3 Проходите ежегодные осмотры

Не забывайте следить и за своим здоровьем:

- Записывайтесь на плановые приемы к своему поставщику услуг.
- Принимайте лекарства в соответствии с указаниями.
- Не пропускайте вакцинацию и профилактические осмотры. Уточните у своего врача, что вам следует сделать.

4 Отдыхайте

Уход за близким человеком может напоминать работу с графиком 24/7. Но любому человеку нужен отдых для восстановления. Спросите других членов семьи или друзей, могут ли они помочь с чем-либо, например выполнить какие-нибудь поручения, приготовить еду или отвезти на прием к врачу.

Вы также можете обсудить с командой по медицинскому обслуживанию вашего близкого человека варианты получения профессиональной помощи, например услуги дневного ухода за взрослыми или сиделки на дому.



Зарегистрируйтесь в программе Healthix. Согласие на участие в программе Healthix означает, что участники вашей команды по медицинскому обслуживанию могут легко обмениваться информацией друг с другом, повышая качество и безопасность вашего обслуживания. Перейдите по ссылке [AetnaBetterHealth.com/new-york/member-materials-forms.html](https://www.aetna.com/better-health/new-york/member-materials-forms.html), чтобы зарегистрироваться.



ЗАПИШИТЕСЬ НА ПРИВИВКУ ОТ ГРИППА

В рамках вашего плана вы можете бесплатно привиться от гриппа. Позвоните своему основному лечащему врачу, чтобы записаться на прививку от гриппа. Или посмотрите, можно ли сделать прививку от гриппа и другие прививки в местной аптеке.

Здоровый образ жизни зимой: советы для поддержания здоровья легких

Зима может отрицательно сказываться на здоровье ваших легких. Взрослые с астмой или хронической обструктивной болезнью легких (COPD) подвергаются еще большему риску. Простуда, грипп или другие раздражители, воздействующие на легкие, могут вызывать обострение. Это даже может привести к необходимости обратиться в больницу.

Лучший способ сохранить здоровье? В первую очередь старайтесь не заболеть. Как?

✓ **Делайте прививки.**

Каждый человек в возрасте от 6 месяцев включительно должен каждый год прививаться от гриппа. Вы можете сделать прививку от гриппа у своего врача или в местной аптеке. Ваш врач может порекомендовать и другие прививки, например:

- Прививка от RSV (респираторно-синцициальный вирус)
- Прививка от пневмонии

✓ **Часто мойте руки.** Или используйте дезинфицирующее средство для рук, если не можете воспользоваться проточной водой.

✓ **Держитесь подальше от больных людей.** Если соблюдать дистанцию не

получается, в людных местах вас может защитить маска. Если вы больны, ношение маски может предотвратить распространение инфекции среди окружающих.

✓ **Принимайте лекарства в соответствии с указаниями,** если болеете астмой или COPD.

✓ **Откажитесь от табака.**

Если вы курите или используете вейп, обсудите со своим врачом вопрос отказа от курения. Тем самым вы принесете много пользы вашему здоровью. Ваш врач может порекомендовать вам подходящие способы бросить курить. Избегайте пассивного курения.

Нужно ли принимать антибиотики?



Антибиотики могут выступать в качестве сильнодействующего средства при лечении некоторых заболеваний. Но если использовать их слишком часто, это может причинить вред здоровью. Антибиотики не лечат вирусы. Простуда и грипп почти всегда возникают из-за вируса. Поэтому в этом случае антибиотики не помогут.

Антибиотики могут лечить только бактериальные инфекции, например стрептококковую ангину и некоторые пневмонии. Ваш врач может помочь подобрать лечение, которое подходит именно вам. Если вам назначат антибиотик, обязательно принимайте его точно по назначению.

Получите дополнительные советы в области здорового образа жизни.

Перейдите по ссылке [AetnaBetterHealth.com/education](https://www.aetna.com/betterhealth/education), чтобы ознакомиться с нашей библиотекой материалов по здоровью и здоровому образу жизни.

В ней вы найдете статьи с информацией, которая поможет вам почувствовать себя лучше.



Не поддавайтесь зимней хандре

Когда за окном темно, это сказывается на нашем настроении и уровне энергии. Но небольшие изменения могут сыграть большую роль. Предлагаем вашему вниманию простые способы поднять себе настроение и доставить радость окружающим вас людям:

Общайтесь с друзьями и родственниками. Простой телефонный звонок, текстовое сообщение или видеочат могут изменить ситуацию к лучшему.

Наполнитесь праздничным настроением. Развесьте мерцающие гирлянды, послушайте праздничную музыку или напеките любимого печенья к празднику. Принимайте участие в местных мероприятиях.

Позаботьтесь о других. Волонтерство может помочь вам почувствовать себя частью общества и ощутить свою нужность. Выберите направление, которое вам небезразлично, и подберите способы помощи.

Ищите способы сохранять активность. Если на улице слишком холодно, прогуляйтесь по торговому центру, пока вы делаете покупки, или сделайте зарядку дома, используя бесплатный видеоролик в Интернете.

Берегите себя. Найдите время для расслабляющих занятий, наполняющих вас энергией. Почитайте хорошую книгу, сделайте легкую растяжку или насладитесь тишиной за чашкой чая.

Как распознать признаки одиночества

Людям, которые находятся вдали от семьи, потеряли близкого человека или ощущают себя одинокими, в праздники бывает особенно грустно. Обратите внимание на эти признаки одиночества у других людей:

- Изменения в поведении
- Избегание социальных мероприятий
- Повышенное употребление психоактивных веществ
- Изменения настроения или уровня энергии
- Более выраженная физическая боль

Свяжитесь с нами, если заметите эти признаки у друзей, родственников, соседей и других близких людей. Иногда даже небольшой жест — приглашение в гости, короткий визит или просто совместное времяпрепровождение — может помочь кому-то почувствовать себя менее одиноким.



Получите помощь в кризисной ситуации. Горячая линия по профилактике самоубийств и оказанию помощи в кризисных ситуациях 988 предоставляет конфиденциальные и бесплатные консультации и эмоциональную поддержку круглосуточно и без выходных. Позвоните или отправьте текстовое сообщение по номеру **988** или обратитесь за помощью в чат по ссылке **988lifeline.org**.



Как уменьшить боль в течение всего дня

Вы просыпаетесь с ощущением скованности и боли? Или ваша боль усиливается в течение дня? Эти советы могут помочь облегчить боль и избежать ее появления с утра до вечера:

Утром	В течение дня	Ночью
<ul style="list-style-type: none"> ✔ Сделайте несколько простых упражнений на растяжку. Попробуйте сделать эти упражнения на растяжку, не вставая с кровати: Аккуратно прижмите колени к груди и покачайте их из стороны в сторону. Затем выпрямите ноги вверх и несколько раз снова согните их. ✔ Отправляйтесь на утреннюю прогулку. ✔ Примите теплый душ. ✔ Плотно позавтракайте. 	<ul style="list-style-type: none"> ✔ Отдыхайте. Делайте короткие дыхательные упражнения или упражнения на осознанность, чтобы снять стресс и напряжение. ✔ Сократите потребление продуктов с высоким содержанием жира и сахара. Они могут вызывать воспаление, которое может усиливать боль. ✔ Если вы сидите большую часть дня, вставляйте хотя бы один раз в час. Прогуливайтесь в течение нескольких минут или сделайте несколько легких упражнений на растяжку. 	<ul style="list-style-type: none"> ✔ Меняйте положение тела во время сна. Попробуйте спать на спине с подушкой под коленями. Или на боку с подушкой между коленями. ✔ Поддерживайте прохладу в спальне — около 65 градусов. ✔ Попробуйте безрецептурный крем для местного применения, чтобы облегчить боль. <p>Поговорите со своим врачом или координатором обслуживания для получения дополнительной помощи по лечению боли.</p>



Опасность употребления опиоидов

Опиоиды — это мощные обезболивающие средства. Они часто используются для краткосрочного облегчения боли при травмах или на этапе восстановления после операции. Но они также вызывают сильное привыкание. Принимайте следующие меры, чтобы снизить риск развития зависимости или передозировки:

- Используйте самую низкую дозу в течение наименьшего периода времени.
- Никогда не принимайте лекарство в дозировке, превышающей назначенную.
- Не принимайте опиоиды вместе с алкоголем.
- Храните опиоиды в безопасном и надежном месте.
- Никогда не делитесь своим лекарством с другими людьми.
- Выбросьте все таблетки, которые вы не использовали. Но не выбрасывайте их вместе с бытовым мусором. Уточните у своего фармацевта, как следует безопасно утилизировать опиоиды.

Ваш координатор обслуживания может помочь. Поговорите со своим координатором обслуживания, если вы испытываете трудности в связи с лечением боли, употреблением психоактивных веществ или другими хроническими заболеваниями. Он всегда готов помочь вам получить необходимую помощь. Просто позвоните в отдел обслуживания участников и попросите соединить вас с вашим координатором обслуживания.

Получите дополнительную поддержку через сети социального обслуживания

С 1 января 2025 года ваш план медицинского страхования может связать вас с сетями социального обслуживания (SCN). Эти местные группы сотрудничают с вашим планом, чтобы помочь вам получить дополнительную поддержку бесплатно.

При обращении в SCN вы познакомитесь с координатором социального обслуживания. Этот сотрудник изучит ваши потребности и убедится в том, соответствуете ли вы критериям для получения услуг. Он может запросить у вас некоторые документы, подтверждающие ваше соответствие критериям, и будет поддерживать вас на каждом этапе этого процесса.

Услуги сетей социального обслуживания

Предлагаем вашему вниманию несколько направлений помощи от SCN:

Безопасность и комфорт у вас дома – получите помощь с модернизацией вашего дома, которая может включать следующее:

- Установка пандусов, настенных поручней и перил, расширение дверных проемов или другие мероприятия по модернизации домашней обстановки, способствующие безопасному передвижению.

Продолжение на следующей странице



У вас изменился номер телефона или адрес?

Позвоните в отдел обслуживания участников и в местный офис Medicaid, чтобы обновить свою контактную информацию. Тогда мы сможем предоставлять вам важную информацию о вашем плане.

Продолжение

- Удаление плесени или борьба с вредителями.
- Установка кондиционеров, обогревателей или мини-холодильников для хранения лекарств.

Поддержка в жилищных вопросах: Помощь в поиске безопасного и надежного жилья или помощь в оплате аренды и коммунальных услуг.

Транспортные услуги: Получите помощь по следующим направлениям:

- Запись на прием к врачу
- Аптеки
- Городские или государственные учреждения
- Местный фермерский рынок или продуктовый магазин

Координация обслуживания: Помощь с обращением в программы, которые предоставляют психологическое консультирование, поддержку в кризисных ситуациях и другие услуги, которые поддерживают ваше здоровье и благополучие.

С чего начать:

- Позвоните в отдел обслуживания участников по номеру **1-855-456-9126 (TTY: 711)**
- Свяжитесь с SCN вашего округа напрямую (см. контактную информацию в таблице)
- Посетите веб-сайт вашей SCN, чтобы пройти оценку самостоятельно.

SCN	ОКРУГА	НОМЕР ТЕЛЕФОНА
Health Equity Alliance of Long Island	Nassau, Suffolk: https://healiny.org/	516-505-4434
Public Health Solutions	Manhattan, Queens, Brooklyn: https://www.wholeyou.nyc/	888-755-5045
Somos Healthcare Providers, Inc.	Bronx: https://www.somoscommunitycare.org/social-care-network/	833-SOMOSNY (833-766-6769)

Aetna complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex.

ENGLISH: ATTENTION: If you speak a language other than English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call the number on the back of your ID card or **1-800-385-4104 (TTY: 711)**.

SPANISH: ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al número que aparece en el reverso de su tarjeta de identificación o al **1-800-385-4104 (TTY: 711)**.

CHINESE: 注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電您的 ID 卡背面的電話號碼或 **1-800-385-4104 (TTY: 711)**。

Узнайте больше о своем плане в справочнике участника.

Перейдите по ссылке AetnaBetterHealth.com/newyork/member-materials-forms.html, чтобы ознакомиться с ним онлайн. Или позвоните в отдел обслуживания участников, чтобы получить его по почте.



Aetna Better Health® of New York
101 Park Ave., 15th Floor
New York, NY 10178

<Recipient's Name>

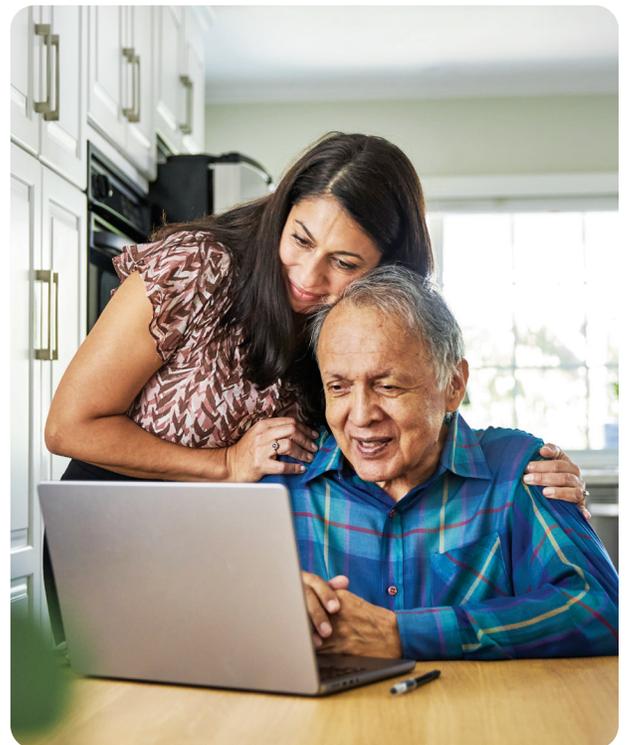
<Mailing Address>

4511425-16-01 (02/26)

Извлекайте больше пользы от своего информационного бюллетеня

Вы можете получать свой информационный бюллетень по электронной почте. Зарегистрируйтесь, чтобы получать больше информации о здоровье и здоровом образе жизни в Интернете и пользоваться быстрым доступом к важной информации о плане. Кроме того, понятное изложение информации и удобный для чтения макет позволяют ознакомиться с бюллетенем на любом устройстве.

Чтобы подписаться на получение бюллетеня по электронной почте, позвоните в отдел обслуживания участников по номеру **1-855-456-9126 (TTY: 711)** и сообщите нам свой адрес электронной почты.



Нужно продлить страховое покрытие?

Вы должны продлевать свое страховое покрытие каждый год. Найдите уведомление о продлении по почте. Перейдите по ссылке [AetnaBetterHealth.com/newyork/medicaid-renewal.html](https://www.aetna.com/newyork/medicaid-renewal.html), чтобы узнать больше.