

Здоровый образ жизни и вы

Ваш информационный бюллетень для участников Aetna Better Health®

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Теперь станет еще проще разобраться в том, что предлагает ваш план Aetna Better Health

Мы здесь, чтобы помочь вам получить то, в чем вы нуждаетесь — будь то плановый осмотр, помощь в лечении какого-либо заболевания или ответы на вопросы о ваших льготах. Узнайте, что вам доступно и куда можно обратиться за помощью и поддержкой. Вы можете просмотреть эту информацию онлайн по ссылке AetnaBetterHealth.com/education/newyork-info

✓ Ознакомьтесь с вашим справочником участника

Это ваш главный источник сведений о плане. В нем содержится вся информация, которую вам нужно знать, в том числе:

- Что входит в страховое покрытие вашего плана
- Как получить медицинскую помощь
- Как подать жалобу, претензию или апелляцию
- Как мы принимаем решения об оказываемой вам медицинской помощи
- Какие специальные программы и льготы помогут вам сохранить здоровье

Вы можете ознакомиться с вашим справочником в Интернете по ссылке AetnaBetterHealth.com/newyork/member-materials-forms.html

Предпочитаете печатный вариант? Позвоните в отдел обслуживания участников по номеру **1-855-456-9126 (TTY: 711)** и попросите отправить вам экземпляр справочника почтой. Сообщите нам, если вам нужен этот справочник на другом языке, набранный более крупным шрифтом или в других форматах.

✓ Знайте свои права

Вы как участник плана Aetna Better Health обладаете определенными правами и обязанностями.

Перейдите по ссылке AetnaBetterHealth.com/newyork/medicaid-rights-responsibilities.html, чтобы ознакомиться с полным списком прав и обязанностей.

✓ Получите языковую помощь

Мы предоставляем бесплатные услуги перевода. Они включают в себя услуги устного переводчика в отношении любого языка (включая язык жестов). Вы также можете запросить письменные материалы на любом языке. Мы также предлагаем материалы в других форматах, например набранные крупным шрифтом, в виде аудиозаписи или в доступных электронных форматах.

Перейдите по ссылке AetnaBetterHealth.com/newyork/notice-of-non-discrimination.html или позвоните в отдел обслуживания участников, чтобы получить помощь.



Узнайте о доступных вам льготах и вариантах оказания медицинской помощи

Независимо от того, проходите ли вы лечение в связи с каким-либо заболеванием или просто стараетесь сохранить здоровье, мы предусмотрели программы и льготы, которые могут вам помочь. Посетите наш веб-сайт, чтобы узнать больше:

- О наших программах здравоохранения
- О том, как мы принимаем решения об оказываемой вам медицинской помощи
- О рекомендациях, которых придерживаются наши поставщики услуг
- О мерах, которые мы принимаем для повышения качества предлагаемых услуг



Aetna Better Health®
of New York

У вас есть вопросы? Перейдите по ссылке AetnaBetterHealth.com/newyork или позвоните в отдел обслуживания участников по номеру **1-855-456-9126 (TTY: 711)**



Найдите подходящего поставщика первичных медицинских услуг

Поставщик первичных медицинских услуг (PCP) — это основной врач, к которому вам следует обращаться по вопросам профилактических осмотров и оказания медицинской помощи. Ниже вы найдете информацию о том, почему важно правильно выбрать PCP и как это сделать.

1 Он выступает надежным партнером, который заботится о вашем здоровье

Вы можете смело задавать своему PCP любые вопросы. Любое недомогание заслуживает внимания, и не бывает глупых вопросов. Ваш PCP знает вашу историю болезни и может помочь вам получить необходимую медицинскую помощь.

2 Он поможет вам сориентироваться в вопросах, связанных с вашим медицинским обслуживанием

Система здравоохранения может показаться сложной. PCP поможет вам в ней разобраться. Вот как он может вам помочь:

- При необходимости направит вас к другим врачам
- Поможет лучше понять результаты ваших исследований
- Обеспечит согласованное взаимодействие всех аспектов процесса вашего лечения

3 Он может помочь вам справиться с хроническим заболеванием

Если у вас имеется хроническое заболевание, например астма, сахарный диабет или

гипертония, ваш PCP может вам помочь. Он будет сотрудничать с другими вашими поставщиками услуг, чтобы составить план лечения, которого вы будете придерживаться.

4 Он может помочь предотвратить проблемы со здоровьем

Ваш PCP не просто лечит вас, когда вы заболеете, — он помогает вам сохранить здоровье. Регулярные профилактические осмотры и обследования позволяют выявить проблемы на ранней стадии — еще до того, как вы почувствуете недомогание.

5 Он обеспечивает комплексное медицинское обслуживание

Ваш PCP заботится обо всех аспектах вашего здоровья. В чем он может вам помочь:

- Поддерживать психическое здоровье
- Научиться выбирать полезную еду
- Заниматься спортом
- Поставить цели в области здорового образа жизни

Он даже может помочь получить поддержку в таких вопросах, как жилье, уход за детьми, помощь с продуктами питания и т. п.

Получите больше пользы от ежегодного профилактического осмотра

Посещать врача нужно не только тогда, когда вы заболите. Регулярные консультации с вашим поставщиком первичных медицинских услуг (РСП) помогут вам следить за своим здоровьем и выявлять проблемы на ранних стадиях.

В рамках этих консультаций вы можете открыто поговорить со своим поставщиком услуг, задать ему вопросы и оставаться в курсе состояния своего здоровья. Вот несколько простых способов получить максимальную пользу от приема у врача.

Запишите свои вопросы

На приеме можно забыть, о чем именно вы хотели спросить. Если

у вас под рукой будет список ваших вопросов, вы обсудите все, что вас беспокоит.

Будьте в курсе вашего семейного анамнеза

Обратите внимание на любые заболевания ваших родителей, бабушек и дедушек, а также братьев и сестер. Это поможет вашему РСП определить, какие медицинские обследования вам

могут потребоваться и когда необходимо их пройти.

Будьте честны

Ваш РСП готов вам помочь и не будет вас осуждать. Если вы будете рассказывать обо всем честно и подробно, он сможет лучше о вас позаботиться.

Запишите ваш разговор на диктофон

Таким образом, вам не придется делать записи в ходе разговора (сначала уточните у своего РСП, не возражает ли он против записи). Или же вы можете взять с собой кого-нибудь, кто поможет делать записи и задавать вопросы.

Возьмите с собой доверенное лицо

Да, вы можете прийти с сопровождающим! Этот человек поможет делать записи и задавать вопросы, если вы что-то забудете.





Варианты простой замены продуктов питания для здоровья сердца

Ваше сердце усердно работает ради вас. Проявите заботу о нем, следуя этим советам по выбору полезного для здоровья сердца рациона питания.

Заполните половину тарелки овощами и фруктами

Листовая зелень, например шпинат, и фрукты, например ягоды, помогают поддержать здоровье сердца и бороться с воспалением.

Выбирайте цельнозерновые продукты

В буром рисе, овсянке и цельнозерновом хлебе содержится больше клетчатки. Клетчатка может помочь снизить уровень холестерина.

Выбирайте нежирные белки

В рыбе, например в лососе, содержатся полезные жиры, которые поддерживают здоровье сердца. В курином мясе и мясе индейки содержится меньше насыщенных жиров.

Откажитесь от мяса

Употребление в пищу большего количества продуктов растительного происхождения может помочь снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний. Добавьте в свое еженедельное меню одно или несколько вегетарианских блюд.

Выбирайте молочные продукты с низким содержанием жира

Выбирайте обезжиренное молоко, сыр и йогурт или молочные продукты с низким содержанием жира. В них содержится меньше насыщенных жиров, которые могут повышать уровень «плохого» холестерина.

Готовьте с использованием масел, полезных для здоровья сердца

Вместо сливочного масла или кулинарного жира используйте растительные масла, например оливковое или рапсовое. В растительных маслах содержатся полезные жиры, которые могут помочь снизить уровень «плохого» холестерина.

Используйте приправы с умом

Вместо соли используйте травы и специи. Избыток соли может повышать артериальное давление.



Планируйте вашу медицинскую помощь так, как удобно вам

Предварительные распоряжения являются важной частью вашего плана медицинского обслуживания. Они помогают обеспечить вам получение желаемой медицинской помощи.

С возрастом вам, возможно, придется принимать множество решений, касающихся вашего медицинского обслуживания. В какой-то момент вы можете оказаться не в состоянии говорить за себя. Предварительное распоряжение может помочь вам и вашим близким предусмотреть меры на случай подобных ситуаций.

В предварительном распоряжении вы сообщаете своим врачам, какую медицинскую помощь вы хотите получать, а какую — нет. Оно используется, когда вы не сможете самостоятельно выражать свои пожелания из-за несчастного случая или болезни.

Ниже приводится более подробная информация о некоторых видах предварительных распоряжений.

Доверенность на принятие решений о медицинской помощи

Доверенность на принятие решений о медицинской помощи (HCP) позволяет вам выбрать человека, которому вы доверяете и который будет принимать решения о медицинской помощи за вас, если вы не можете делать это самостоятельно.

Прижизненное волеизъявление

В прижизненном волеизъявлении перечисляются ваши пожелания относительно лечения в случае тяжелой болезни, когда шансы на выздоровление невелики или



когда вы не можете говорить за себя. Оно сообщает вашим врачам, какое лечение вы хотите или не хотите получать.

Бланк MOLST

Аббревиатура MOLST расшифровывается как «медицинские распоряжения в отношении искусственного поддержания жизненно важных функций». Подобно прижизненному волеизъявлению, в этом бланке перечисляются ваши пожелания относительно лечения. Но вероятность того, что ваши пожелания в нем будут выполнены, выше, поскольку этот документ представляет собой медицинское распоряжение, которое должно быть подписано поставщиком услуг.

Распоряжение DNR

Аббревиатура DNR означает «отказ от реанимации». В этом распоряжении говорится, что вы отказываетесь от реанимации, если вы перестанете дышать или если ваше сердце перестанет биться.

Остались вопросы по поводу предварительных распоряжений? Поговорите со своим поставщиком услуг или специалистом по ведению пациентов. Они могут помочь вам принять решения относительно медицинской помощи и определить, какие предварительные распоряжения вам подходят.



Позаботьтесь о своем сексуальном здоровье

Многие люди в течение жизни заражаются инфекциями, передающимися половым путем (STI). Меры профилактики и обследования могут помочь защитить ваше здоровье.

STI могут передаваться от одного человека к другому во время сексуального контакта. Некоторые STI также могут передаваться при использовании общих игл.

Хорошие новости: многие STI поддаются лечению. Особенно если их обнаружить на ранней стадии.

Будьте в курсе признаков этих заболеваний

STI могут проявляться различными симптомами. Вот некоторые распространенные признаки, на которые следует обратить внимание:

- Боль или жжение при мочеиспускании
- Язвы, образования или сыпь в области половых органов

- Изменения в характере выделений из полового члена или влагалища (вы можете заметить сильновыраженный запах, а также изменение цвета или количества выделений)
- Зуд или боль в области половых органов
- Боль во время секса
- Боль внизу живота

Не у всех людей, инфицированных STI, есть симптомы. Только анализы позволяют узнать наверняка.

Сдайте анализы

Анализ на STI входит в страховое покрытие вашего плана медицинского страхования. Обратитесь к своему поставщику услуг по поводу сдачи анализов. Особенно если у вас новый партнер или несколько

партнеров. Или если у вас появились какие-либо симптомы.

Беременные женщины также должны сдавать эти анализы. STI могут вызывать проблемы во время беременности. И они могут передаваться ребенку во время родов. Если у вас обнаружат STI, ваш врач сможет назначить лечение, чтобы защитить вас и вашего ребенка.

STI встречаются достаточно часто. Но вам обязательно помогут. Сдайте анализ и пройдите лечение — это шаги, которые вы можете предпринять для себя, своего партнера и своей семьи. Ваш поставщик услуг готов ответить на ваши вопросы и помочь вам получить необходимую медицинскую помощь.

УВЕДОМЛЕНИЕ О НЕДОПУЩЕНИИ ДИСКРИМИНАЦИИ

Aetna Better Health of New York соблюдает федеральное законодательство в области гражданских прав. **Aetna Better Health of New York** не отказывает в услугах и не относится к людям по-разному из-за их расы, цвета кожи, национальной принадлежности, возраста, инвалидности или пола (согласно определению в § 92.101(a)(2) 45-го тома Свода федеральных нормативных актов (CFR)).

Aetna Better Health of New York предоставляет следующее:

- Бесплатные вспомогательные средства и услуги, позволяющие людям с ограниченными возможностями общаться с нами, в том числе:
 - услуги квалифицированных сурдопереводчиков;
 - письменные материалы в других форматах (набранные крупным шрифтом, в виде аудиозаписи, в электронном и иных форматах).
- Бесплатные языковые услуги лицам, для которых английский не является родным языком, в том числе:
 - услуги квалифицированных устных переводчиков;
 - письменную информацию на других языках.

Если вам требуются эти услуги, позвоните в **Aetna Better Health of New York** по номеру **1-855-456-9126**. Для получения услуг TTY/TDD позвоните по номеру **711** службы коммутируемых сообщений NY.

Если вы считаете, что компания Aetna Better Health of New York не предоставила вам эти услуги или каким-либо иным образом подвергла вас дискриминации по признаку расы, цвета кожи, национального происхождения, возраста, инвалидности или пола, вы можете подать жалобу нашему координатору по защите гражданских прав:

- По почте: Attn: Civil Rights Coordinator, PO Box 818001, Cleveland, OH 44181-8001
- По телефону: **1-888-234-7359** (для получения услуг TTY/TDD позвоните в службу коммутируемых сообщений NY по номеру **711**)
- По факсу: 1-855-264-3822
- При личном обращении по следующему адресу: 101 Park Avenue, 15th Floor, New York, N.Y. 10178
- По электронной почте: MedicaidCRCoordinator@aetna.com

Вы также можете подать жалобу о нарушении гражданских прав в Управление по гражданским правам Министерства здравоохранения и социальных служб США:

- Через Интернет: портал для подачи жалоб Управления по гражданским правам по ссылке <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>
- По почте: U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue SW., Room 509F, HHH Building
Washington, DC 20201
Бланки для подачи жалоб можно найти по адресу <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>
1-800-368-1019 (TTY/TDD **800-537-7697**)
- По телефону:

Это уведомление доступно на веб-сайте Aetna Better Health of New York:

<https://www.aetnabetterhealth.com/newyork>

LANGUAGE ASSISTANCE

ATTENTION: Language assistance services and other aids, free of charge, are available to you. Call 1-800-385-4104 . TTY/TDD 711.	English
ATENCIÓN: Dispone de servicios de asistencia lingüística y otras ayudas, gratis. Llame al 1-800-385-4104 . TTY/TDD 711.	Spanish
请注意：您可以免费获得语言协助服务和其他辅助服务。请致电 1-800-385-4104 TTY/TDD 711。	Chinese
ملاحظة: خدمات المساعدة اللغوية والمساعدات الأخرى المجانية متاحة لك. اتصل بالرقم 1-800-385-4104 . TTY/TDD 711.	Arabic
주의: 언어 지원 서비스 및 기타 지원을 무료로 이용하실 수 있습니다. 1-800-385-4104 . TTY/TDD 711. 번으로 연락해 주십시오.	Korean
ВНИМАНИЕ! Вам доступны бесплатные услуги переводчика и другие виды помощи. Звоните по номеру 1-800-385-4104 . TTY/TDD 711.	Russian
ATTENZIONE: Sono disponibili servizi di assistenza linguistica e altri ausili gratuiti. Chiamare il 1-800-385-4104 . TTY/TDD 711.	Italian
ATTENTION : Des services d'assistance linguistique et d'autres ressources d'aide vous sont offerts gratuitement. Composez le 1-800-385-4104 . TTY/TDD 711.	French
ATANSYON: Gen sèvis pou bay asistans nan lang ak lòt èd ki disponib gratis pou ou. Rele 1-800-385-4104 . TTY/TDD 711.	French Creole
אכטונג: שפראך הילף סערוויסעס און אנדערע הילף, זענען אוועילעבל פאר אייך אומזיסט. רופט 1-800-385-4104 TTY/TDD 711.	Yiddish
UWAGA: Dostępne są bezpłatne usługi językowe oraz inne formy pomocy. Zadzwoń: 1-800-385-4104 . TTY/TDD 711.	Polish
ATENSYON: Available ang mga serbisyong tulong sa wika at iba pang tulong nang libre. Tumawag sa 1-800-385-4104 . TTY/TDD 711.	Tagalog
মনোযোগ: নামমাত্র ভাষা সহায়তা পরিষেবা এবং অন্যান্য সহায়তা আপনার জন্য উপলব্ধ। 1-800-385-4104 . TTY/TDD 711-এ ফোন করুন।	Bengali
VINI RE: Për ju disponohen shërbime asistence gjuhësore dhe ndihma të tjera falas. Telefononi 1-800-385-4104 . TTY/TDD 711.	Albanian
ΠΡΟΣΟΧΗ: Υπηρεσίες γλωσσικής βοήθειας και άλλα βοηθήματα είναι στη διάθεσή σας, δωρεάν. Καλέστε στο 1-800-385-4104 . TTY/TDD 711.	Greek
توجہ فرمائیں: زبان میں معاونت کی خدمات اور دیگر مفت معاونتیں آپ کے لیے بلا معاوضہ دستیاب ہیں۔ کال کریں 1-800-385-4104 :۔ TTY/TDD 711	Urdu
ध्यान दें: भाषा सहायता सेवाएं आपके लिए निःशुल्क उपलब्ध हैं। 1-800-385-4104 पर कॉल करें। TTY/TDD 711।	Hindi