

Нужна ПОМОЩЬ при пользовании нашими услугами?



НЕЭКСТРЕННАЯ ТРАНСПОРТИРОВКА В МЕДИЦИНСКОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ПОЗВОЛЬТЕ ПОМОЧЬ ВАМ (Только для участников программ MLTC и MAP)

- Просим уведомлять о поездке по телефону не менее чем за два рабочих дня. Однако если поездка в медицинское учреждение необходима срочно, сразу звоните нам.
- Для того чтобы мы могли обработать Ваш заказ на транспортировку, Вам необходимо иметь под рукой имя и номер телефона врача.
- Будьте готовы к поездке за 15 минут до назначенного времени. Для возвращения домой после приема врача будьте готовы ожидать транспорт до 1 ЧАСА.
- Для обратной поездки обращайтесь напрямую к своему поставщику транспортных услуг.

Помните, что в связи с загруженностью и графиком поставщика транспортировка в тот же день или на следующий день не гарантируется.

Благодарим за понимание!

ЖИВИТЕ в полной гармонии с
RiverSpring Health Plans

О С Е Н Ь
2022 г.

MLTC 800-370-3600 ISNP 800-580-7000 MAP 800-362-2266

круглосуточно и без выходных

RiverSpring Health Plans 800-771-0088 TTY-711

НОВОСТИ COVID-19

С начала пандемии COVID-19 прошло уже два года, и всем нам хочется оставить этот период в прошлом и вернуться к нормальной жизни. В общественных местах снимают ограничения, и из-за этих послаблений многие перестали следовать рекомендациям по ношению масок и социальному дистанцированию.

В метро всё больше людей ездит без масок. Теперь у нас есть эффективные вакцины и противовирусные препараты для профилактики серьезных заболеваний.

Однако COVID-19 не исчез, и новые штаммы будут появляться и дальше. Продолжайте соблюдать осторожность даже после снятия ограничений. Носите маску в местах скопления людей.

Помимо прочего, маска защитит Вас от других респираторных заболеваний, таких как грипп и простуда.

Пройдите полную вакцинацию и ревакцинацию. Новые версии вакцин обеспечивают дополнительную защиту. Однако риск заражения COVID-19 сохраняется даже после полной вакцинации, поэтому, если Вы контактировали с зараженным человеком или у Вас появились симптомы, сделайте тест, обратитесь к врачу, а в случае получения положительного теста начните принимать противовирусные препараты. Врач или медсестра RiverSpring ответят на любые вопросы.

И еще кое-что: **вовремя обращайтесь за медицинской помощью.**

Из-за пандемии COVID-19 Вы наверняка не смогли посетить врача, пройти медосмотр, скрининговые обследования, лечение и прийти на прием для последующего наблюдения. На прием было трудно записаться, медицинские учреждения были переполнены и почти не занимались плановым лечением,

люди старались реже выходить из дома.

Если Вы пропустили визит последующего наблюдения, необходимый для контроля состояния Вашего здоровья, запишитесь на прием сейчас.

Проверьте, следуете ли Вы назначенному графику медицинских процедур и не пора ли Вам пройти скрининговое обследование. Прививайтесь вовремя.

ПОРА ДЕЛАТЬ ЕЖЕГОДНУЮ ПРИВИВКУ ОТ ГРИППА.

В этом Вам поможет менеджер по сестринскому уходу RiverSpring. Мы хотим, чтобы Вы оставались здоровыми!



С наилучшими пожеланиями здоровья,

Доктор Дон Танг (Jon Gold)

Главный медицинский директор

Кулинарный уголок



Осенние овощи

Наступает осень. Летом Вы покупали у местных производителей помидоры и тыквы, но теперь их будут привозить издалека и они уже не будут такими вкусными и свежими. Пора переходить на овощи, которые приобретают свои лучшие вкусовые качества именно осенью: ореховую и мускатную тыкву, кочанную, цветную и кудрявую капусту, кольраби, репу, картофель, морковь и батат. Эти овощи богаты витаминами и клетчаткой, а также просты в приготовлении: их можно запекать, варить и даже готовить в микроволновой печи.

Батат, приготовленный в микроволновой печи, — известный фаворит. Готовьте в микроволновой печи на высокой мощности одну сладкую

картофелину в течение четырех минут. Осторожно извлеките ее из печи, не обожгитесь. Разрежьте и приступайте к трапезе. По желанию добавьте масло и соль. Вкусно и просто!

Запекать овощи тоже легко. У печеных овощей более насыщенный и яркий вкус. Нарезьте овощи небольшими кусочками толщиной от половины до одного дюйма (от 1 до 2,5 см), смешайте с небольшим количеством растительного масла, по желанию добавьте соль и перец и 15–20 минут запекайте в духовом шкафу при температуре 425 градусов по Фаренгейту (220 градусов Цельсия), пока они слегка не подрумянятся.

ПЕЧЕННЫЕ ОВОЩИ

Вот пример рецепта, но Вы можете взять и другие овощи.

- 2 моркови очистить и нарезать кусочками толщиной около 1/2 дюйма (1 см).
- 1 картофель, можно в кожуре. Нарезать кусочками толщиной 1 дюйм (2,5 см).
- 1 небольшую цветную капусту или половину кочанной капусты нарезать кусочками.
- 1–2 ст. л. оливкового масла или другого растительного масла для жарки.
- Соль и перец (по желанию).

Смешайте овощи и масло в миске. Выложите на противень и 15–20 минут запекайте в духовом шкафу при 425 градусах по Фаренгейту (220 градусах Цельсия), пока овощи не подрумянятся. Местами можно до хрустящей корочки.

Приятного аппетита!

ОТКРЫТА РЕГИСТРАЦИЯ В ПРОГРАММЕ MEDICARE

В течение ежегодного периода регистрации (AEP) в программе Medicare, который начинается 15 октября и заканчивается 7 декабря, лица, участвующие в программе Medicare, смогут **выбрать план**, который наиболее соответствует их потребностям в 2023 году. Компания RiverSpring Health Plans предлагает различные варианты. Помимо услуг по программе Original Medicare, Вы можете воспользоваться дополнительными льготами. Если у Вас есть вопросы и Вы хотите узнать больше, звоните лицензированному представителю программы Medicare по телефону **1-800-362-2266**.

RiverSpring MAP — это программа медицинского страхования для людей, которые одновременно участвуют в программах Medicare и Medicaid. В соответствии с планом RiverSpring MAP, наши участники будут иметь возможность «делать всё в одном месте» и получать льготы по программам Medicare и Medicaid в рамках одного плана и от доверенной группы медицинского обслуживания.

ПРЕИМУЩЕСТВА УЧАСТИЯ

1. По плану RiverSpring MAP Вас продолжат обслуживать прежние **менеджер по сестринскому уходу**, который будет координировать льготы по планам Medicare и Medicaid, лечащий врач и врачи-специалисты. Вы сохраните своего помощника по уходу на дому, приходящего медицинского работника и транспортную компанию.
2. Вы получите **карту на безрецептурные препараты (ОТС)** на сумму 150 долларов США в месяц для покупки медицинских товаров в аптеке. Участники, удовлетворяющие критериям, могут потратить до 75 долларов США от суммы на карте ОТС на здоровое питание и продукты.
3. Упор на **первичную помощь и профилактику**. Мы хотим, чтобы Вы были здоровы и жили дома, не нуждаясь в больнице и доме престарелых.
4. Бесплатный доступ к **программе медикаментозной терапии (Medication Therapy Management, MTM)**. Вопросы по поводу лекарств Вы можете задать квалифицированным специалистам в области здравоохранения и фармацевтам.

СОВЕТЫ ПО УКРЕПЛЕНИЮ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Прислушайтесь к рекомендациям врача о необходимых обследованиях, изменении режима питания и физической активности, а также приеме препаратов в соответствии с предписаниями. Врач может предоставить рекомендации с учетом Ваших потребностей.

Мы тоже можем быть полезны: наша группа медицинского обслуживания вместе с Вашими врачами разберет план лечения и поможет Вам воспользоваться услугами, необходимыми для эффективного и своевременного лечения. Для достижения наилучших результатов сообщайте врачам и группе медицинского обслуживания об изменениях в своем физическом и психическом здоровье, поскольку иногда эти проблемы взаимосвязаны. Например, пациент с диабетом также может страдать от депрессии, стресса или употребления психоактивных веществ.

Ваша группа медицинского обслуживания RiverSpring готова помочь Вам в достижении целей на каждом этапе пути к здоровой жизни!

2022 Г. СОБРАНИЯ УЧАСТНИКОВ КОНСУЛЬТАТИВНОГО КОМИТЕТА

*Уважаемые участники!
Приглашаем принять участие
в ежеквартальных собраниях
Консультативного комитета
(см. даты ниже).*

Из-за пандемии COVID-19 встречи будут проводиться в режиме аудиоконференций. Вы можете присоединиться к ним по бесплатному телефону **1-866-226-4650**. Идентификатор конференции для каждого собрания: **8003703600**.

ЧЕТВЕРГ, 10 НОЯБРЯ
MLTC: 11:00–12:30

ПЯТНИЦА, 11 НОЯБРЯ
ISNP: 14:00–15:30

- Посещайте врача не реже одного раза в год и проходите все рекомендованные скрининги и обследования.
- Проконсультируйтесь со своим врачом по поводу приема лекарственных средств, включая безрецептурные препараты и витамины.
- Задавайте вопросы о том, как облегчить боль, например, в спине, устранить ригидность и боль в суставах.
- Сообщайте врачу о трудностях с подъемом по лестнице, купанием, приемом пищи и покупкой продуктов.
- Врач также может посоветовать средства для ухода за пациентами с недержанием мочи.