

# Новости для участников

VNS Health MLTC



## Свежая еда — здоровый выбор

Весной появляются свежие фрукты и овощи, благодаря которым ваш рацион становится более здоровым. Употребление в пищу овощей и фруктов разных цветов повышает питательную ценность ваших блюд и улучшает ваше самочувствие.

Фрукты, например клубника, вишня и личи, обладают прекрасным вкусом и полны витаминов. Овощи, например спаржа, редис, шпинат и горох, также содержат множество питательных веществ, необходимых вашему организму.

Знали ли вы? Диета, богатая фруктами и овощами, может помочь снизить кровяное давление, уменьшить риск сердечных заболеваний и инсульта, предотвратить некоторые виды рака и улучшить уровень сахара в крови, что помогает контролировать аппетит.

Попробуйте добавить к обеду листовую зелень и овощи разных цветов (см. рецепт на оборотной странице). Или смешайте фрукты, например ягоды и бананы, со шпинатом, чтобы приготовить быстрый и полезный смузи.

Источник: *Harvard's Nutrition Source*

## Не пропустите важную информацию о плане

Для предоставления вам услуг самого высокого качества нам нужен ваш актуальный почтовый адрес, адрес электронной почты и номер мобильного телефона. Если ваша контактная информация изменилась, позвоните нам по номеру **1-888-867-6555 (TTY: 711)**. Вы также можете обновить информацию в своей персональной учетной записи на веб-сайте [vnshealthplans.org/account](https://vnshealthplans.org/account).



## В этом выпуске (весна 2025 г.)

- Избавьтесь от боли и подберите лечение при артрите
- Тщательно пережевывайте: привычки для здоровья зубов
- Выбор подходящей медицинской помощи: основной лечащий врач (PCP), срочная медицинская помощь, отделение экстренной медицинской помощи (ER)

## Весна — время для занятий спортом

Хотите поднять настроение и зарядиться энергией? Начните двигаться. Любая активность приносит пользу, даже если вы заняты, устали или почти не двигались. С чего начать:

**Начните с малого:** начните с коротких и легких упражнений. Попробуйте пройтись по квартире или сделать легкую растяжку.

**Получайте удовольствие:** выберите занятия, которые вам нравятся. Танцуйте под любимую музыку или выполняйте упражнения на стуле во время просмотра телевизора. Если вы будете получать удовольствие от этих действий, вам будет проще придерживаться режима.

**Ставьте маленькие цели:** старайтесь заниматься по 10 минут в день. Хвалите себя за достижения, какими бы небольшими они ни были.

**Выберите партнера:** займитесь чем-нибудь вместе с другом или присоединитесь к группе.

**Сохраняйте позитивный настрой:** подумайте о том, как прекрасно вы будете себя чувствовать после физической активности.

**Прежде чем начать выполнять любое упражнение, поговорите со своим поставщиком услуг.**

Источник: *National Institute on Aging*



## Избавьтесь от боли и подберите лечение при артрите

Даже небольшие изменения могут помочь вам чувствовать себя лучше при артрите. Вот некоторые распространенные типы этого заболевания и способы справиться с ними:

**Остеоартрит (ОА):** когда прослойка между суставами изнашивается, что вызывает боль и скованность.

- Здесь могут помочь легкие упражнения, например растяжка. Горячие или холодные компрессы могут облегчать боль.
- Врач может назначить обезболивающие или физиотерапию.

**Ревматоидный артрит (РА):** когда иммунная система атакует суставы, вызывая отек и боль.

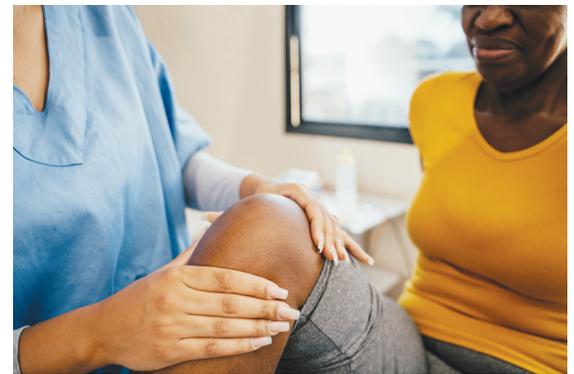
- Отдыхайте при необходимости и прикладывайте теплые полотенца, чтобы облегчить состояние больных суставов.
- Лекарства могут уменьшить отек и боль. Также врач может рекомендовать выполнять двигательные упражнения.

**Псориазический артрит (PsA):** поражает людей с псориазом, хроническим заболеванием кожи, для которого характерно появление красных пятен, покрытых чешуйками, и вызывает боль и отек суставов.

- Старайтесь выполнять движения с низкой нагрузкой и увлажняйте кожу.
- Лекарства могут помочь контролировать симптомы, связанные с кожей и суставами.

Употребление рыбы, орехов, фруктов и овощей может поддержать здоровье суставов. Поговорите со своим врачом, прежде чем начинать какое-либо новое лечение или выполнять упражнения.

Источник: *Mayo Clinic*



## Тщательно пережевывайте: привычки для здоровья зубов

Знаете ли вы, что то, что вы едите и пьете, может помочь сохранить здоровье ваших зубов и десен? Здоровье зубов зависит от сбалансированного питания.

### Выбирайте то, что полезно для здоровья зубов

Употребление вредной еды, газировки или спортивных напитков может нанести вред зубам. Вот несколько более здоровых вариантов:

**Сыр и орехи:** эти перекусы богаты кальцием и белком, которые могут помочь укрепить зубы.

**Фрукты и овощи:** яблоки и морковь обладают умеренно сладким вкусом и богаты витаминами.

**Вода:** помогает смывать остатки пищи и бактерии, снижая риск возникновения кариеса.



### Важно посещать стоматолога

Дело не только в том, что именно вы едите. Регулярные стоматологические осмотры и чистка зубов могут помочь выявить проблемы на ранней стадии и сохранить красоту вашей улыбки. Забота о зубах является важной частью заботы о вашем здоровье в целом.

Чтобы записаться на прием для прохождения стоматологического осмотра, обратитесь в HealthPlex по номеру телефона **1-866-795-6493 (TTY: 711)** с понедельника по пятницу с 8:00 до 18:00.

Источник: *Harvard's Nutrition Source*

## Помогите нам улучшить ваше обслуживание

New York State Department of Health (NYSDOH) может попросить вас пройти опрос о качестве обслуживания в VNS Health. В ходе опроса вам могут задавать вопросы о вашем плане медицинского страхования, услугах, поставщиках услуг, а также о физическом и психическом здоровье. Вас могут попросить оценить вашего координатора обслуживания, план медицинского страхования, работников по уходу на дому (ННА) и ваше участие в принятии решений о вашем обслуживании. Опросы можно проходить по почте, по электронной почте или по телефону.

**Ваш голос имеет значение:** если вы получили анкету для прохождения опроса, пожалуйста, заполните ее. Ваши ответы помогают нам повышать качество наших услуг и заботиться о вас и других людях.

## Выбор подходящей медицинской помощи: основной лечащий врач (PCP), срочная медицинская помощь, отделение экстренной медицинской помощи (ER)

Не во всех случаях, когда у вас есть проблемы со здоровьем, необходимо обращаться в отделение экстренной медицинской помощи при больнице. Многие вопросы можно решить в клиниках срочной помощи. В других случаях лучше обратиться к поставщику первичных медицинских услуг. Прежде чем решить, куда обратиться за помощью, проанализируйте симптомы. Так вы сможете получить нужную помощь в нужном месте.

### Звоните основному лечащему врачу (PCP) в следующих ситуациях:

- Боль в горле, боль в ухе, насморк, простуда
- Умеренная боль
- Пополнение запасов лекарств, ежегодные осмотры, скрининги

### Обращайтесь в отделение срочной медицинской помощи в следующих ситуациях:

- Ожоги, переломы, растяжения связок, мышц или сухожилий, незначительные травмы
- Лихорадка, гриппоподобные симптомы
- Вам не удается связаться с поставщиком первичных медицинских услуг



### Обращайтесь в отделение экстренной медицинской помощи или звоните по номеру 911 в следующих случаях:

- Сильная боль, серьезная травма
- Боль в груди, затрудненное дыхание
- Внезапная потеря зрения, нечеткость зрения

### Посетите веб-сайт:

- Найдите информацию о ближайших к вам поставщиках медицинских услуг или центрах срочной медицинской помощи в справочнике поставщиков услуг: [vnshealthplans.org/find-a-doctor/](https://vnshealthplans.org/find-a-doctor/)

Источник: *Mayo Clinic*

[vnshealthplans.org](https://vnshealthplans.org)

Остались вопросы? Вы можете в любое время воспользоваться своей учетной записью на веб-сайте **vnshealthplans.org/account** или позвонить нам по бесплатному номеру **1-888-867-6555 (TTY: 711)**.

Понедельник–пятница, 9:00–17:00

[vnshealthplans.org](http://vnshealthplans.org)

Health Plans  
220 East 42nd Street, New York, NY 10017

Presort  
First Class  
US Postage Paid  
Hicksville NY  
Permit 885

## Если вы заметили что-то подозрительное, сообщите нам.

VNS Health MLTC стремится выявлять и пресекать мошенничество, нерациональное использование или злоупотребления в наших планах медицинского обслуживания.

## Анонимное информирование

Горячая линия VNS Health по вопросам нормативно-правового соответствия и долгосрочного управляемого ухода (MLTC): **1-888-634-1558 (TTY: 711)**.

Вы можете отправить сообщение через Интернет по ссылке [vnshealth.ethicspoint.com](http://vnshealth.ethicspoint.com).

Дополнительную информацию можно получить по адресу [vnshealthplans.org/compliance-program](http://vnshealthplans.org/compliance-program).

## Питы с хумусом



Богатое клетчаткой блюдо, не требующее термической обработки, со свежими овощами.

### Ингредиенты

- ½ огурца
- 1 чашка помидоров черри
- ¼ головки красного лука
- 8 оливок сорта Каламата
- 1 столовая ложка нарезанной петрушки
- 2 унции раскрошенной феты
- 4 питы
- 1 чашка хуммуса
- 2 ч. л. оливкового масла
- Щепотка соли
- Щепотка черного перца

### Инструкции:

Нарежьте огурец, помидоры, красный лук и петрушку. Покрошите фету. Выложите по 1/4 чашки хумуса на каждую питу. Добавьте огурец, помидор, красный лук, соль и перец. Сверху посыпьте раскрошенной фетой, петрушкой и сбрызните небольшим количеством оливкового масла.

Источник: *Budget Bytes*