

# ФОКУС НА ЗДОРОВЬЕ



VILLAGECAREMAX

**Никогда не пропускайте дозу!**  
Эффективный контроль  
приема лекарств

**Куда обратиться для  
получения медицинской  
помощи?**

Пункт неотложной помощи  
(Urgent Care) или  
отделение экстренной помощи  
(Emergency Room)?

**Это время снова пришло**  
Ежегодный медицинский  
профилактический осмотр

[www.villagecaremax.org](http://www.villagecaremax.org)

VCM\_MLTC\_MBR2025\_07  
H2168\_MBR25-208r\_C

VILLAGECAREMAX  
112 Charles Street  
New York, NY 10014

ПОЧТОВЫЙ СБОР В США  
ОПЛАЧЕН НЕКОММЕРЧЕСКОЙ  
ОРГАНИЗАЦИЕЙ  
НИКСВИЛЛЕ, NY  
РАЗРЕШЕНИЕ № 885

## Возьмите свое здоровье под контроль с помощью эффективного управления болью

Эффективное управление болью важно для вашего общего благополучия. Когда боль находится под контролем, вы можете сохранять активность и вовлеченность в повседневную жизнь, что помогает вам чувствовать себя лучше и иметь большую независимость.

### Почему так важно управлять болью

Правильный контроль боли не только помогает вам наслаждаться повседневной деятельностью, но и уменьшает необходимость посещений больницы, сокращает проблемы с приемом лекарств и снижает общий дискомфорт. Когда вы эффективно справляетесь с болью, вы можете поддерживать более высокое качество жизни.

### С вами будет работать группа специалистов по координации медицинского ухода (care management team). Они будут помогать вам справляться с болью следующими способами.

- **Мониторинг боли и определение ее типов**  
Ваш поставщик медицинских услуг будет проводить регулярные осмотры, чтобы отслеживать изменения уровня вашей боли. Будет определяться, является ли боль резкой и внезапной (острая боль), длится ли она длительное время (хроническая боль) или же она проявляется эпизодически (прорывная боль). Это поможет поставщику выбрать наиболее эффективный план лечения для вас.
- **Поиск иных причин боли**  
Иногда такие факторы, как тревога или депрессия, могут способствовать возникновению боли. Ваш поставщик медицинских услуг будет совместно с вами выявлять и решать проблемы, лежащие в основе появления боли.
- **Грамотное применение лекарственных препаратов**  
Ваш поставщик медицинских услуг позаботится о правильном применении болеутоляющих или противовоспалительных средств. Поставщик может не прибегать к назначению опиоидов, если это не является необходимостью.
- **Отслеживание прогресса, связанного с приемом препаратов**  
Ваш поставщик медицинских услуг при необходимости может вносить коррективы и следить за побочными эффектами.



- **Физиотерапия и вспомогательные устройства**  
Физиотерапия поможет улучшить вашу силу и гибкость, что может уменьшить боль. Такие приспособления, как ходунки или ортезы, могут облегчить передвижение и обеспечить дополнительную поддержку.
- **Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ)\* и альтернативные методы лечения**  
КПТ фокусируется на изменении негативных шаблонов мышления, что может быть полезно для борьбы с болью. Возможно, вас также привлекут такие процедуры, как акупунктура, массаж или тепло- и холодотерапия для облегчения симптомов.
- **Координация медицинского ухода и направлений к медицинским специалистам**
  - При необходимости, вас могут направить на специальные процедуры, такие как блокада нерва или инъекции для обезболивания.
  - Специалисты, координирующие ваш медицинский уход, могут обеспечить вам доступ к услугам по уходу на дому, необходимым для поддержки ваших усилий по управлению болью.

\*Распространяется только на участников плана Medicare Total Advantage (HMO D-SNP) и не распространяется на участников плана MLTC.

## Никогда не пропускайте дозу! Эффективный контроль приема лекарств

Прием лекарственных препаратов в соответствии с назначением является ключевым элементом для поддержания вашего здоровья. Важно вовремя пополнять запас лекарств, чтобы не нарушать режим лечения. Соблюдение графика приема лекарств может помочь справиться с хроническими заболеваниями, такими как диабет, высокое кровяное давление или высокий уровень холестерина.

В рамках программы VillageCareMAX Choice 100\* вы имеете возможность получать запас лекарств на срок до 100 дней, а также трижды приобретать рецептурные препараты в выбранной вами аптеке. Это может помочь вам сэкономить на походах в аптеку, так как доплата будет такая же, как и при традиционном 90-дневном запасе.

VillageCareMAX также предлагает услугу доставки рецептурных лекарств по почте (MedImpact Direct Mail) для обеспечения 90–100-дневного запаса медикаментов для лечения хронических заболеваний, включая диабет, высокое артериальное давление, высокий уровень холестерина и ХОБЛ (хроническая



обструктивная болезнь легких). Доставка лекарств прямо к вашей двери позволит вам продолжать их прием без необходимости покидать дом. Выбор автоматического пополнения запаса лекарств посредством MedImpact Direct Mail облегчает процесс получения рецептурных лекарств.

Фармацевт, готовый помочь вам и ответить на любые ваши вопросы, доступен круглосуточно 7 дней в неделю. Чтобы связаться с фармацевтом, позвоните по телефону 1-855-873-8739 (телетайп: 711). В нерабочие часы вы можете оставить сообщение и, если звонок срочный, вам перезвонят в течение часа.

Рецептурные лекарства по почте можно заказать тремя способами.

1. **По факсу:** ваш врач отправляет ваш рецепт по факсу в службу Birdi на номер 1-888-783-1773.
2. **Онлайн:** перейдите на сайт [www.medimpact.com](http://www.medimpact.com), чтобы запросить новый рецепт или перенести его из розничной аптеки.
3. **По почте:** отправьте форму заказа вместе с вашим(-ими) рецептом(-ами) по адресу:

**Birdi**  
PO Box 51580  
Phoenix, AZ 85076-1580

Для получения дополнительной информации о том, как зарегистрироваться и участвовать в программе заказов по почте, посетите сайт [www.medimpact.com](http://www.medimpact.com) или звоните по бесплатному номеру 1-855-873-8793 (телетайп: 711), с понедельника по пятницу, с 8 AM до 8 PM, в субботу с 9 AM до 5 PM.

\*Распространяется только на участников плана Medicare Total Advantage (HMO D-SNP) и не распространяется на участников плана MLTC.

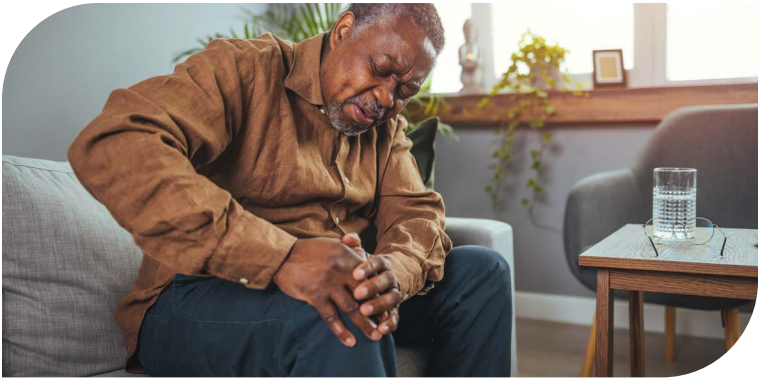
Вам нужна помощь?

Бесплатный номер: 1-800-469-6292 Телетайп: 711 | 7 дней в неделю с 8:00 AM до 8:00 PM  
[www.villagecaremax.org](http://www.villagecaremax.org)

# Пункт неотложной помощи (Urgent Care) или отделение экстренной помощи (Emergency Room)?

## Узнайте, куда обращаться за медицинской помощью.

Выбор правильного места для лечения сэкономит вам время и деньги. Ознакомьтесь с приведенной ниже таблицей, чтобы определить, какое медицинское обслуживание вам необходимо.



| Поставщик первичных медицинских услуг                                                                                                                                                                                                                                                           | Пункт неотложной помощи (Urgent Care Center)                                                                                                                                                                                                                                                              | Отделение экстренной помощи (Emergency Room) /911                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Обращайтесь к своему поставщику первичных медицинских услуг (Primary Care Provider, PCP) по следующим текущим медицинским вопросам:                                                                                                                                                             | Обращайтесь в пункт неотложной помощи (Urgent Care Center) для лечения неэкстренных заболеваний и травм, таких как:                                                                                                                                                                                       | В случае любой опасной для жизни ситуации обращайтесь в ближайшее отделение экстренной помощи (Emergency Room) или позвоните 911, если у вас:                                                                                                                                                              |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Пополнение запаса лекарственных препаратов, выдаваемых по рецепту</li><li>• Хронические заболевания</li><li>• Вакцины</li><li>• Аллергии</li><li>• Кашель, боль в горле или высокая температура</li><li>• Головная боль</li><li>• Зубная боль</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Незначительные порезы, ожоги или травмы</li><li>• Простуда, грипп или повышенная температура</li><li>• Боль в ушах или в горле</li><li>• Растяжения или вывихи</li><li>• Легкая форма астмы или аллергические реакции</li><li>• Незначительные инфекции</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Боль в груди или затрудненное дыхание</li><li>• Тяжелые травмы или ожоги</li><li>• Симптомы инсульта (внезапная слабость или проблемы с речью)</li><li>• Неконтролируемое кровотечение</li><li>• Тяжелые аллергические реакции</li><li>• Потеря сознания</li></ul> |

# Планируйте наперед с помощью предварительных медицинских распоряжений

Важно иметь план на случай, если вы заболеете и не сможете самостоятельно принимать решения касающиеся вашего медицинского обслуживания. Закон штата New York о доверенности на принятие решений по медицинскому обслуживанию (Health Care Proxy Law) позволяет вам назначить представителя, который будет принимать такие решения за вас. Это должен быть кто-то, кому вы доверяете. Это может быть член семьи или близкий друг. Ваш представитель обеспечивает соблюдение ваших указаний со стороны поставщиков медицинских услуг. Выбор представителя для принятия решений по медицинскому обслуживанию

является очень важным вопросом. Это решение должен принять каждый взрослый, независимо от своего возраста или состояния здоровья. Назначенный вами представитель будет следить за тем, чтобы вы получили именно то лечение, которое вы предпочитаете.

Ваш представитель будет принимать решение о том, как применять ваши пожелания по мере изменения вашего состояния. Вы сами решаете, может ли этот человек принимать все решения о вашем медицинском обслуживании или только некоторые. Больницы, врачи и другие поставщики медицинских услуг должны следовать решениям вашего доверенного представителя, как если бы они были вашими собственными. Чтобы изложить свои пожелания, необходимо заполнить форму доверенности на принятие решений по медицинскому обслуживанию (Health Care Proxy form). В этой форме также можно указать, хотите ли вы пожертвовать органы или ткани. Данная форма доступна на разных языках.

# Электронная форма доверенности на принятие решений по медицинскому обслуживанию (Health Care Proxy form) доступна онлайн

Контролировать свои предпочтения относительно медицинского обслуживания стало проще, чем когда-либо прежде. Если вы еще этого не сделали, то вы можете получить доступ к форме доверенности на принятие решений по медицинскому обслуживанию, выполнив следующие шаги:

1. Перейдите на сайт: [www.villagecaremax.org](http://www.villagecaremax.org).
2. Нажмите на: «Our Plans» (Наши планы) вверху страницы.
3. Выберите свой план из списка.
  - Участникам плана Medicare Total Advantage необходимо нажать на «Plan Materials» (Материалы плана) вверху страницы.
  - Участникам плана управляемого долгосрочного ухода (Managed Long-Term Care, MLTC) необходимо нажать на «For Members» (Для участников), а затем выбрать «Plan Materials and Resources» (Материалы и ресурсы плана).
4. Прокрутите вниз пока не увидите «Health Care Proxy Form» (Форма доверенности на принятие решений по медицинскому обслуживанию).
5. Следуйте пошаговым инструкциям, чтобы заполнить и подписать форму онлайн.

Участники плана Medicare Total Advantage могут подписать форму онлайн. После заполнения формы она будет сохранена в системе VillageCareMAX.



# Каталог поставщиков медицинских услуг

Этот каталог содержит список поставщиков услуг, доступных участникам программы VillageCareMAX.

Сеть VillageCareMAX состоит из квалифицированных специалистов и организаций в данной области обслуживания. Список может периодически меняться. Вы можете просмотреть самый актуальный каталог на нашем сайте по адресу [www.villagecaremax.org](http://www.villagecaremax.org) или позвонить в отдел обслуживания участников по телефону 1-800-469-6292 (телетайп: 711), чтобы запросить его копию.

## Добро пожаловать в раздел поиска поставщиков услуг VillageCareMAX

Для начала сообщите нам тип вашего плана.

План управляемого долгосрочного ухода VillageCareMAX (Managed Long-Term Care, MLTC)

План VillageCareMAX Medicare Total Advantage (HMO D-SNP)

## Вам нужна помощь?

Бесплатный номер: 1-800-469-6292 Телетайп: 711 | 7 дней в неделю с 8:00 AM до 8:00 PM [www.villagecaremax.org](http://www.villagecaremax.org)

Календарь центра  
Bronx Community  
Center

798 Southern Blvd, Bronx NY 10455  
718-517-2700/800-469-6292  
www.villagecaremax.org

Центр Bronx Community Center открыт для участников VillageCareMAX, а также для всех членов сообщества. Ознакомьтесь с календарем событий, чтобы найти занятия, которые могут вас заинтересовать!



Июль 2025 Г.

ПО ПОНЕДЕЛЬНИКАМ. ЛЕГКИЕ УПРАЖНЕНИЯ  
7, 14, 21, 28 июля:  
с 11:30 AM до 12:30 PM

ПО ВТОРНИКАМ. ОВОЩИ И ФРУКТЫ  
8, 22 июля:  
с 11:00 AM до 3:00 PM

ПО СРЕДАМ. ЗАНЯТИЯ ПО АНГЛИЙСКОМУ ЯЗЫКУ  
9, 16, 23, 30 июля:  
с 5:00 PM до 7:00 PM

ПО ЧЕТВЕРГАМ. ЛЕГКИЕ УПРАЖНЕНИЯ  
10, 17, 24, 31 июля:  
с 11:30 AM до 12:30 PM

ПО ПЯТНИЦАМ. МУЗЫКА, ЛИТЕРАТУРА, ДОМИНО И БИНГО  
11, 18, 25 июля:  
с 1:30 PM до 2:30 PM

Август 2025

ПО ПОНЕДЕЛЬНИКАМ. ЛЕГКИЕ УПРАЖНЕНИЯ  
4, 11, 18, 25 августа:  
с 11:30 AM до 12:30 PM

ПО ВТОРНИКАМ. ОВОЩИ И ФРУКТЫ  
5, 19 августа:  
с 11:00 AM до 3:00 PM

ПО СРЕДАМ. ЗАНЯТИЯ ПО АНГЛИЙСКОМУ ЯЗЫКУ  
6, 13, 20, 27 августа:  
с 5:00 PM до 7:00 PM

ПО ЧЕТВЕРГАМ. ЛЕГКИЕ УПРАЖНЕНИЯ  
7, 14, 21, 28 августа:  
с 11:30 AM до 12:30 PM

ПО ПЯТНИЦАМ. МУЗЫКА, ЛИТЕРАТУРА, ДОМИНО И БИНГО  
1, 8, 15, 22, 30 августа:  
с 1:30 PM до 2:30 PM

Бесплатная помощь, предоставляемая с понедельника по пятницу с 9:30 AM до 4:00 PM: заявка/переаттестация на мобильный телефон, заявка и переаттестация в программе SNAP, помощь с подачей заявки/переаттестацией в программе MEDICAID, заявка/переаттестация в SCRIE/DRIE, заявка/продление IDNYC. Заявление получателей Medicare на выдачу карт льготного проезда в метро.

Ваш голос важен:  
примите участие в опросе  
об удовлетворенности  
участников IPRO

Мы ценим информацию о вашем опыте взаимодействия с VillageCareMAX, поэтому нам важны ваши отзывы. Опрос об удовлетворенности участников IPRO дает вам возможность поделиться своими мыслями о получаемых медицинских услугах.

Ваш отзыв поможет нам понять, что работает хорошо, а что можно улучшить. Когда опрос проходит большое количество участников программы, компания имеет возможность получить более точное представление о качестве предоставляемых услуг и выявить области, которые нуждаются в улучшении.

Почему данный опрос важен?

- Это помогает улучшить качество получаемого вами ухода и услуг.
- Это может повлиять на наши рейтинги качества и будущее финансирование, что позволит нам предоставлять более качественные услуги.

Результаты опроса влияют на программу стимулирования качества (Quality Incentive Program, QIP). Данная программа помогает нам предоставлять вам более качественное медицинское обслуживание при наличии у нас высоких оценок. В опросе особое внимание уделено семи показателям.

Отзыв участника

«Я хотел бы выразить искреннюю благодарность за то прекрасное обслуживание, которое я получаю от Boris Baev. Он всегда делает все возможное и невозможное, чтобы помочь мне, и внимательно следит за выполнением моих запросов. Boris дает четкие пояснения по поводу оказываемых услуг, помогая мне лучше понять процесс, что значительно облегчает мне жизнь. Его навыки перевода очень полезны, так как он точно передает информацию и каждый раз без проблем направляет меня в нужные отделы. Boris также помог мне понять мои права как участника и подробно разъяснял мне каждый этап апелляции, что меня невероятно обнадеживало. Больше всего хочется подчеркнуть его внимательное отношение к деталям при решении проблем. Он подходит к решению каждой проблемы с усердием и заботой, и я искренне благодарен ему за помощь. Спасибо, Boris, за ваше усердие и поддержку!»

Если вы получили анкету для участия в опросе, мы просим вас своевременно заполнить ее и отправить обратно. Ваш помощник по уходу на дому, медсестра или медбрат могут при необходимости разъяснить вам вопросы. Помните, что ваши ответы полностью конфиденциальны и представляют высокую ценность.

1. **Получение необходимого ухода:** оценивается, насколько легко вы можете получить доступ к уходу на дому, медицинскому оборудованию и специализированным услугам.
2. **Насколько быстро оказывается медицинская помощь:** оценивается как быстро вы получаете визиты на дому, попадаете на прием к врачу или получаете лечение в пунктах неотложной помощи.
3. **Обслуживание клиентов:** оценивается оперативность реагирования представителей плана VillageCareMAX и поставщиков медицинских услуг.
4. **Координация медицинского ухода и лечения:** оценивается, насколько хорошо наши группы по медицинскому уходу работают вместе, чтобы предоставлять вам услуги безупречного качества.
5. **Оценка плана медицинского обслуживания:** оценивается, насколько предоставляемые нами услуги соответствуют вашим ожиданиям и уровню удовлетворенности.
6. **Оценка персонального помощника по медицинскому обслуживанию на дому:** оценивается профессионализм, надежность и качество медицинского обслуживания на дому.
7. **Обсуждение предварительных распоряжений:** оценивается, осуждали с вами специалисты из VillageCareMAX предварительное планирование медицинского обслуживания.

Вам нужна помощь?

Бесплатный номер: 1-800-469-6292 Телетайп: 711 | 7 дней в неделю с 8:00 AM до 8:00 PM  
www.villagecaremax.org

## Солнечная активность меняется. А меняются ли ваши привычки использования солнцезащитного крема?

Применение солнцезащитных кремов очень важно для общего самочувствия, причем не только в солнечные летние месяцы. В связи с увеличением интенсивности УФ-излучения и более продолжительными тепловыми волнами использование солнцезащитного крема становится более важным, чем когда-либо.

### Что изменилось в этом году?

Дерматологи сообщают, что более высокие показатели УФ-индекса стали фиксироваться в более ранние периоды даже в те сезоны и в тех районах, которые ранее не считались зонами высокого риска. Возьмем, к примеру, утренний поход в кофейню. Эта процедура может подвергнуть вас большему негативному влиянию УФ-излучения, чем целый день, проведенный на пляже десять лет назад.

### А хорошие новости?

Солнцезащитные кремы стали более современными, как и мы. Вот несколько новых советов, которых стоит придерживаться этим летом.

- **Применяйте крем ежедневно.** Солнцезащитный крем нужно наносить на себя не только в солнечные дни, когда вы находитесь на пляже. Пользуйтесь им ежедневно, особенно если работаете рядом с окнами, часто водите машину или проводите время на улице.
- **Наносите на себя достаточное количество крема.** Порции крема размером с горошину не хватит. Эксперты рекомендуют использовать количество крема размером с монету для нанесения на лицо и объем, соответствующий рюмке, для нанесения на тело. Большинство людей наносят слишком мало крема, поэтому уровень защиты SPF 30 фактически обеспечивает защиту, эквивалентную SPF 10.
- **Наносите повторно несколько раз.** Даже самые высокотехнологичные составы не могут держаться весь день. Наносите крем повторно каждые два часа, особенно после того, как вы вспотеете или поплавае. Попробуйте использовать спрей или пудру с SPF для простого нанесения.



- **Проверьте этикетку.** Важно обеспечивать защиту широкого спектра действия. В 2025 году многие формулы уже содержат дополнительную защиту от синего света на случай, если вы много времени проводите перед экранами электронных устройств.
- **Защищайте разные участки тела.** Уши, кожа на голове, верхняя часть стоп и даже тыльная часть рук — это зоны, которые могут подвергаться негативному воздействию солнечных лучей, но о которых часто забывают, поэтому, нанося солнцезащитный крем, убедитесь, что они надежно защищены.

Позаботьтесь о себе этим летом, сделав солнцезащитный крем важной частью вашей повседневной жизни. Помните, в период повышенного воздействия солнечных лучей он является одним из ваших лучших союзников.



## Пришло время медицинского осмотра!

Независимо от вашего возраста или жизненного этапа, ежегодные профилактические медицинские осмотры имеют важное значение для поддержания здоровья. Ежегодный профилактический медицинский осмотр — это возможность проверить состояние вашего здоровья и определить цели на предстоящий год. Посещение своего поставщика первичных медицинских услуг (Primary Care Provider, PCP) для получения регулярной профилактической медицинской помощи является одним из лучших способов выявить и начать лечение проблем со здоровьем до того, как они усугубятся.

Ежегодный профилактический медицинский осмотр — это не визит к врачу из-за болезни. Это обследование, которое проводится, когда у вас хорошее самочувствие. Есть несколько причин, по которым следует проходить ежегодное медицинское обследование.

### Поддержание здоровья

Во время обследования врач проверит ваши жизненно важные показатели, такие как кровяное давление, частота сердечных сокращений и вес. Также у вас могут взять анализ крови и обсудить с вами необходимость профилактических скринингов, такие как маммография и колоноскопия. Если у вас есть хронические проблемы со здоровьем, такие как диабет или высокое кровяное давление, ваш врач обсудит их и рассмотрит все лекарства, которые вы принимаете.

### Изменение образа жизни

Это подходящее время, чтобы поговорить со своим врачом о способах улучшения здоровья, таких как похудение, физические упражнения, отказ от курения и улучшение рациона питания.

Забота о своем здоровье очень важна, и ежегодный медицинский профилактический осмотр может сыграть в этом значительную роль. Не забудьте записаться на прием уже сегодня!

## Что такое консультативный комитет участников (Member Advisory Committee)?

Консультативный комитет участников является платформой, где участники могут рассказывать о своих потребностях и ожиданиях, а также делиться опытом, касающимся всех услуг, предоставляемых VillageCareMAX. Консультативный комитет участников обсуждает пути улучшения доступа к покрываемым услугам, координирование оказания услуг и обеспечение справедливости для групп населения, которые имеют ограниченный доступ к медицинским услугам. В консультативном комитете участников представлены все отделы VillageCareMAX, включая те, которые отвечают за обслуживание участников, регистрацию и определение права на участие, рассмотрение жалоб и апелляций, координацию обслуживания, сетевое управление, а также за качество обслуживания.

### Периодичность и вопросы для обсуждения

Комитет проводит свои заседания ежеквартально. Поощряется личное участие, однако при необходимости можно принимать участие удаленно. Для поощрения участия разных слоев населения и удовлетворения различных культурных и языковых потребностей собрания будут проводиться поочередно в каждом районе, где предоставляются услуги VillageCareMAX. Наши следующие встречи намечены на 16 сентября 2025 г. и 16 декабря 2025 г.

### Будет обсуждаться следующее:

- Вопросы, определенные руководством VillageCareMAX: речь пойдет о выявленных проблемах или же по которым требуется мнение/обратная связь участников.
- Вопросы, предложенные членами комитета. Перед каждой встречей членов комитета будут просить предложить вопросы для обсуждения.

## Вам нужна помощь?

Бесплатный номер: 1-800-469-6292 Телетайп: 711 | 7 дней в неделю с 8:00 AM до 8:00 PM  
[www.villagecaremax.org](http://www.villagecaremax.org)

# Ваши права как участника VillageCareMAX MLTC

VillageCareMAX ценит вас, как участника нашего плана. Наша цель — предоставлять наилучшее медицинское обслуживание и обеспечивать высокий уровень удовлетворенности участников. Мы также хотим, чтобы вы знали, что у вас есть право:



- Получать помощь, необходимую по медицинским показаниям
- Своевременно получать доступ к медицинской помощи, уходу и услугам
- Требовать соблюдения конфиденциальности при ведении медицинских записей и при получении лечения
- Получать информацию о доступных вариантах лечения и альтернативах в понятной форме и на понятном вам языке
- Получать информацию на понятном вам языке; доступны бесплатные услуги устного перевода
- Получать необходимую информацию для того, чтобы дать информированное согласие перед началом лечения
- Получать уважительное обращение и должное внимание к чувству вашего достоинства
- Запрашивать и получать копии ваших медицинских записей, а также требовать внесения в них изменений или исправлений
- Участвовать в принятии решений касательно вашего медицинского обслуживания, включая право на отказ от лечения

- Быть свободным(-ой) от любых форм ограничения свободы или изоляции, используемых в качестве средства принуждения, дисциплинирования, для удобства или в качестве преследования
- Получать помощь независимо от пола (включая гендерную идентичность и статус трансгендера), расы, состояния здоровья, цвета кожи, возраста, национального происхождения, сексуальной ориентации, семейного положения или религии.
- Получать информацию о том, когда, где и как получить необходимые вам услуги в рамках вашей программы долгосрочного ухода, включая получение покрываемых льгот от несетевых поставщиков, если таковые не доступны в сети в рамках вашего плана.
- Подавать жалобу в Департамент здравоохранения (Department of Health) штата New York или в местный отдел социального обеспечения (Department of Social Services); а также использовать систему справедливого слушания (Fair Hearing system) штата New York и (или) внешнюю апелляцию (External Appeal) штата New York там, где это будет применимо и уместно.
- Назначать человека, который будет говорить от вашего имени по поводу вашего ухода и лечения
- Обращаться за помощью в программу омбудсмана для участников (Participant Ombudsman program).

# Уведомление о недопущении дискриминации

VillageCareMAX соблюдает федеральные законы о гражданских правах. VillageCareMAX не исключает людей и не относится к ним иначе из-за расы, цвета кожи, национального происхождения, возраста, инвалидности или пола. VillageCareMAX предоставляет следующее.

- Бесплатные вспомогательные средства и услуги для лиц с ограниченными возможностями, предназначенные для облегчения общения с нами, такие как:
  - квалифицированные сурдопереводчики;
  - письменная информация в других форматах (крупный шрифт, аудио, доступные электронные форматы, другие форматы).
- Бесплатные языковые услуги людям, чей язык не является английским, такие как:
  - услуги квалифицированных устных переводчиков;
  - письменная информация на других языках.

Если вам необходимы эти услуги, позвоните в **VillageCareMAX** по телефону 1-800-469-6292. Телетайп/текстофон: 711.

Если вы считаете, что **VillageCareMAX** не предоставила вам эти услуги или подвергла вас дискриминации на основании расы, цвета кожи, национального происхождения, возраста, инвалидности или пола, вы можете подать жалобу в **VillageCareMAX** одним из следующих способов.

По почте: 112 Charles Street, New York, NY  
По телефону: 10014 1-800-469-6292 (телетайп/текстофон: 711)  
По факсу: 1-347-226-5180  
Лично по адресу: 112 Charles Street, New York, NY 10014  
Электронная почта: [Complaints@villagecare.org](mailto:Complaints@villagecare.org)

Вы также можете подать жалобу о нарушении гражданских прав в Министерство здравоохранения и социальных служб США (U.S. Department of Health and Human Services), Управление по гражданским правам (Office for Civil Rights) одним из следующих способов.

Онлайн: Портал для подачи жалоб Управления по гражданским правам (Office for Civil Rights Complaint Portal) на сайте: [www.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf](http://www.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.  
Формы для подачи жалоб доступны по адресу <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>  
По телефону: 1-800-368-1019 (телетайп/текстофон: 800-537-7697)

VILLAGECAREMAX  
Visit us online at:



# Вам нужна помощь?

Бесплатный номер: 1-800-469-6292 Телетайп: 711 | 7 дней в неделю с 8:00 AM до 8:00 PM  
[www.villagecaremax.org](http://www.villagecaremax.org)

## Language Assistance

|                                                                                                                                                           |               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| ATTENTION: Language assistance services and other aids, free of charge, are available to you. Call 1-800-469-6292; TTY/TDD: 711.                          | English       |
| ATENCIÓN: Dispone de servicios de asistencia lingüística y otras ayudas, gratis. Llame al 1-800-469-6292; 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 1-800-469-6292; TTY/TDD: 711。                                                                                                | Chinese       |
| لصتا. كل ةحاتم ةيناجملا ىرخألا تادعاسملاو ةيوغلل ةدعاسملا تامدخ: ةظحالم<br>1-800-469-6292; TTY/TDD: 711 مقرلاب                                            | Arabic        |
| 주의: 언어 지원 서비스 및 기타 지원을 무료로 이용하실 수 있습니다.<br>1-800-469-6292; TTY/TDD: 711번으로 연락해 주십시오.                                                                      | Korean        |
| ВНИМАНИЕ! Вам доступны бесплатные услуги переводчика и другие виды помощи. Звоните по номеру 1-800-469-6292; TTY/TDD: 711                                 | Russian       |
| ATTENZIONE: Sono disponibili servizi di assistenza linguistica e altri ausili gratuiti. Chiamare il 1-800-469-6292; TTY/TDD: 711                          | Italian       |
| ATTENTION : Des services d'assistance linguistique et d'autres ressources d'aide vous sont offerts gratuitement. Composez le 1-800-469-6292; TTY/TDD: 711 | French        |
| ATANSYON: Gen sèvis pou bay asistans nan lang ak lòt èd ki disponib gratis pou ou. Rele 1-800-469-6292; TTY/TDD: 711                                      | French Creole |
| יִי אַפּ לבעליעוואַ ןענעז, ףליה ערעדנא ווא סעסיוורעס ףליה יאַרפּש גנוטכא<br>1-800-469-6292; TTY/TDD: 711 טסײַמואַ                                         | Yiddish       |
| UWAGA: Dostępne są bezpłatne usługi językowe oraz inne formy pomocy. Zadzwoń: 1-800-469-6292; TTY/TDD: 711                                                | Polish        |
| ATANSYON: Available ang mga serbisyong tulong sa wika at iba pang tulong nang libre. Tumawag sa 1-800-469-6292; TTY/TDD: 711                              | Tagalog       |
| মনদায়গ নামূল্যে ভাষা সহায়তা পরষিবো এবং অন্যান্য সাহায্য আপনার জন্য উপলব্ধ।<br>1-800-469-6292; TTY/TDD: 711-এ ফোন করুন।                                  | Bengali       |
| VINI RE: Për ju disponohen shërbime asistence gjuhësore dhe ndihma të tjera falas. Telefononi 1-800-469-6292; TTY/TDD: 711                                | Albanian      |
| ΠΡΟΣΟΧΗ: Υπηρεσίες γλωσσικής βοήθειας και άλλα βοηθήματα είναι στη διάθεσή σας, δωρεάν. Καλέστε στο 1-800-469-6292; TTY/TDD: 711                          | Greek         |
| ال ب ے یل ےک پآ ںیتنواعم رگی دی روا تامدخ یک تنواعم ںیم نابز: ںیئامرف هجوت<br>1-800-469-6292; TTY/TDD: 711-ںی ہبای تسد هضواعم                             | Urdu          |