

ФОКУС НА ЗДОРОВЬЕ

Осень 2026
Информационный
бюллетень участника
План абсолютной выгоды
VillageCareMAX Medicare Total
Advantage (HMO D-SNP)

**Оставайтесь в безопасности
и сохраняйте свою
самостоятельность**
Оставайтесь на ногах

Снижаем давление
Практическое руководство по
гипертонии

**Подготовка к
чрезвычайным
ситуациям**
Простые шаги, которые
вы можете предпринять

**Простой вечерний
распорядок,**
который поможет вам
просыпаться
бодрыми

**Уютные осенние
ароматы**
Ужин из индейки
и корнеплодов,
запеченных на
одном противне

www.villagecaremax.org
H2168_MBR26-149r_C

The logo for VillageCareMAX features the word "VILLAGE" in a dark serif font, "CARE" in a red sans-serif font, and "MAX" in a dark serif font. A red curved line arches over the word "CARE".

VILLAGECAREMAX



Форма согласия на получение текстовых сообщений

Заполняя эту форму, вы предоставляете VillageCareMAX разрешение связываться с вами с помощью предварительно записанных звонков и/или текстовых сообщений. Эти сообщения могут содержать важную информацию о вашем плане медицинского страхования, такую как обновления, напоминания, а также сведения о вашем плане, льготах и страховом покрытии.

Предоставление вашего согласия помогает нам соблюдать нормативные требования и гарантирует, что вы будете получать только те сообщения, которые выбираете.

Чтобы получить копию данной формы, обратитесь в Службу поддержки участников.



Электронные формы

Вы можете отправлять несколько форм, связанных с вашим планом медицинского страхования, в режиме онлайн. При этом вам не нужно ничего распечатывать, оплачивать почтовую отправку или отправлять документы по почте.

ВЫПОЛНИТЕ СЛЕДУЮЩИЕ ШАГИ, ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ ДОСТУП К ЭЛЕКТРОННЫМ ФОРМАМ:

1. Перейдите по адресу: www.villagecaremax.org/map
2. Нажмите Plan Materials («Материалы плана») в верхней части страницы.
3. Выберите eSign Online Forms («Заполнить формы онлайн с электронной подписью»).
4. Прокрутите страницу вниз, пока не найдете нужную вам форму.
5. Следуйте пошаговым инструкциям, чтобы заполнить и подписать форму онлайн. После заполнения формы она будет сохранена в системе VillageCareMAX.



Сохраняйте свое покрытие по программе Medicaid

Если у вас есть Medicaid, важно, чтобы вы продлили свое страховое покрытие Medicaid до того, как закончится срок его действия. В зависимости от вашего плана Medicare, для получения права на участие в программе у вас должно быть действующее страховое покрытие Medicaid. VillageCareMAX может исключить вас из вашего плана, если вы не продлите его действие вовремя.

В зависимости от места вашего проживания Управление социальных служб города New York (New York City Human Resources Administration, NYC HRA) отправит вам по почте документы, необходимые для продления вашего покрытия. Обычно этот пакет документов отправляется за один-три месяца до даты, когда вам необходимо пройти повторную проверку. Обязательно заполните заявление на продление по программе Medicaid и предоставьте необходимые подтверждающие документы:

- Документы, подтверждающие все виды доходов (социальное обеспечение, выплаты по выходу на пенсию, пособие по инвалидности, компенсации работникам и т.д.).
- Банковская выписка за текущий месяц по всем счетам (ТОЛЬКО ЕСЛИ ПРИМЕНИМО).
- Подтверждение расходов на дополнительное медицинское страхование (ТОЛЬКО ЕСЛИ ПРИМЕНИМО).
- Подтверждение наличия депозита от трастовой компании с объединенным доходом (ТОЛЬКО ЕСЛИ ПРИМЕНИМО).

Отправьте заполненное и подписанное заявление и все необходимые документы обратно в NYC HRA до установленного срока.



Для вашего удобства VillageCareMAX сотрудничает с Senior Planning Services (SPS) — они помогут продлить ваше право на участие в Medicaid.

Вы можете обратиться в SPS за помощью:

По телефону: 1-646-616-6400

На веб-сайте: www.seniorplanning.com

Вам нужна помощь?

Участники плана абсолютной выгоды VillageCareMAX Medicare Total Advantage (HMO D-SNP) могут обратиться в Службу поддержки участников по телефону 1-855-296-8800 (телетайп: 711). Звонки принимаются 7 дней в неделю с 8:00 AM до 8:00 PM.

www.villagecaremax.org

Оставайтесь в безопасности и сохраняйте свою самостоятельность

ОСТАВАЙТЕСЬ НА НОГАХ

По данным Центров по контролю и профилактике заболеваний (Centers for Disease Control and Prevention), падения являются основной причиной травм среди взрослых в возрасте 65 лет и старше.¹ Хорошая новость заключается в том, что падений можно избежать. Мы хотим убедиться, что вы знаете все необходимое о том, как оставаться на ногах!

¹ Источник: [cdc.gov](https://www.cdc.gov)

Пять способов избежать падения:

- 1. СОХРАНЯЙТЕ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ.** Регулярные физические упражнения улучшают чувство равновесия и укрепляют силу мышц.
- 2. ПРОВЕРЯЙТЕ ПРИНИМАЕМЫЕ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ПРЕПАРАТЫ.** Некоторые из них могут вызывать головокружение или сонливость. Если у вас возникнут данные побочные эффекты, сразу же обсудите это со своим врачом.
- 3. НОСИТЕ ПОДХОДЯЩУЮ ОБУВЬ.** Устойчивая обувь с нескользящей подошвой помогает предотвратить спотыкания и падения.
- 4. ОБЕСПЕЧЬТЕ БЕЗОПАСНОСТЬ У СЕБЯ ДОМА.** Уберите неплотно прилегающие к полу коврики, установите поручни и улучшите освещение.
- 5. ПРОЙДИТЕ ПРОВЕРКУ ЗРЕНИЯ И СЛУХА.** Зрение и слух играют ключевую роль в поддержании равновесия и предотвращении падений.

Когда следует обращаться за помощью:

- Если после падения вы испытываете головокружение, слабость или боль
- Если вы ударились головой, даже если чувствуете себя нормально.

- Если вам трудно стоять или ходить после падения.

VillageCareMAX стремится обеспечить ваши безопасность и благополучие. Если у вас есть опасения по поводу падений, позвоните своему координатору медицинского обслуживания (Care Manager) сегодня.



Снижаем давление

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО ПО ГИПЕРТОНИИ

С возрастом контроль артериального давления становится обычной мерой для поддержания здоровья, и на то есть веские причины. Согласно данным клиники Mayo, гипертония является чрезвычайно распространенным заболеванием по мере того, как мы становимся старше. На самом деле, даже если в 40 лет ваши показатели были совершенно нормальными, к 65 годам с вероятностью 50% они окажутся повышенными.

Что такое гипертония? Представьте свои кровеносные сосуды как садовые шланги. Когда давление воды постоянно слишком высокое, это создает огромную нагрузку на шланг. В вашем организме эта чрезмерная сила, воздействующая на стенки артерий, постепенно и незаметно повреждает сердце, мозг и почки. Поскольку гипертония редко вызывает заметные симптомы, вы можете чувствовать себя совершенно нормально, в то время как ваш организм испытывает нагрузку.

А хорошие новости? Это можно эффективно контролировать с помощью небольших и практичных изменений в образе жизни.

СЛЕДИТЕ ЗА СОЛЬЮ. Стремитесь употреблять не более 1 500 мг натрия в день. Это примерно 2/3 чайной ложки поваренной соли, то есть количество, которое легко может содержаться в одной тарелке консервированного куриного супа с лапшой или в сэндвиче с мясными деликатесами.

СОХРАНЯЙТЕ АКТИВНОСТЬ. Старайтесь уделять 30 минут умеренной физической активности, например быстрой ходьбе, в большинство дней недели.

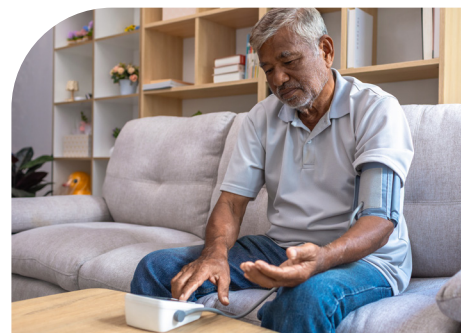
СДЕЛАЙТЕ СОН ПРИОРИТЕТОМ. Старайтесь спать от семи до девяти часов каждую ночь, обеспечивая себе качественный отдых.

Несложные, но регулярные действия могут существенно повлиять на здоровье вашего сердца в долгосрочной перспективе. Поговорите со своим поставщиком медицинских услуг о создании плана контроля состояния здоровья, который подходит именно вам.

Ссылки на источники:

[Mayo Clinic - Hypertension Symptoms and Causes \(Клиника Mayo: гипертония, симптомы и причины\)](#)

[Mayo Clinic - Hypertension Diagnosis and Treatment \(Клиника Mayo: диагностика и лечение гипертонии\)](#)



Вам нужна помощь?

Участники плана абсолютной выгоды VillageCareMAX Medicare Total Advantage (HMO D-SNP) могут обратиться в Службу поддержки участников по телефону 1-855-296-8800 (телетайп: 711). Звонки принимаются 7 дней в неделю с 8:00 AM до 8:00 PM.

www.villagecaremax.org

Простой вечерний распорядок, который поможет вам просыпаться бодрыми

Хороший ночной сон — один из важнейших шагов, которые вы можете предпринять для сохранения своего здоровья, особенно с возрастом. Качественный сон поддерживает память, настроение, здоровье сердца и работу иммунной системы.²

Стабильный вечерний распорядок поможет вам легче засыпать и просыпаться с ощущением бодрости и свежести.

Начните с соблюдения режима

Старайтесь ложиться спать и просыпаться в одно и то же время каждый день, даже по выходным. Это помогает регулировать внутренние биологические часы вашего организма, благодаря чему становится легче естественным образом засыпать и просыпаться.³

Создайте спокойную и расслабляющую атмосферу перед сном

За час до сна переключитесь на расслабляющие занятия, такие как чтение, легкая растяжка или прослушивание успокаивающей музыки. Эти привычки сигнализируют вашему мозгу, что пришло время отдыхать.⁴

Ограничьте время, проводимое у экранов устройств перед сном

Электронные устройства, такие как телефоны и планшеты, излучают синий свет, который может мешать выработке организмом мелатонина — гормона, который помогает вам спать. Отключение экранов как минимум за 30 минут до сна может улучшить качество сна.⁵

Сделайте свою спальню удобной для сна

В спальне должно быть было прохладно, тихо и темно. Комфортная обстановка уменьшает количество пробуждений и способствует более глубокому и восстанавливающему сну.²



Следите за тем, что вы едите и пьете

Избегайте употребления кофеина, алкоголя и тяжелой пищи вечером. Они могут затруднить засыпание или помешать спокойно проспать всю ночь.³

Исследования показывают, что правильный режим сна — залог того, что вы будете каждый день чувствовать себя отдохнувшим и полным энергии. Соблюдая несложный вечерний распорядок, вы можете обеспечить себе более качественный сон и повысить свою продуктивность в течение дня.

Ссылки на источники:

² [О сне](#)

³ [Привычки здорового сна](#)

⁴ [Вечерний распорядок перед сном](#)

⁵ [Ограничение времени перед экраном устройств](#)

Подготовка к чрезвычайным ситуациям

ПРОСТЫЕ ШАГИ, КОТОРЫЕ ВЫ МОЖЕТЕ ПРЕДПРИНЯТЬ

Жизнь в городе New York требует готовности к разного рода чрезвычайным ситуациям — от волн жары и штормов до отключений электроэнергии. Небольшая предварительная подготовка может значительно повысить вашу безопасность и дать вам душевное спокойствие.

Начните с простого плана

Подумайте о том, как вы будете обеспечивать свою безопасность, если вам придется покинуть дом или оставаться дома в течение нескольких дней. Выберите место для встречи с близкими и держите при себе список номеров телефонов для экстренной связи. Управление по чрезвычайным ситуациям города New York рекомендует предусмотреть два пункта для встречи: один поблизости и один за пределами вашего района.⁶

Соберите базовый набор для чрезвычайных ситуаций

Подготовьте необходимые запасы, чтобы вы могли самостоятельно обходиться без посторонней помощи в течение нескольких дней. В набор должны входить вода, нескорпортящиеся продукты, фонарик, батарейки, радио и аптечка первой помощи. Не забывайте о лекарствах, копиях важных документов и небольшом количестве наличных денег на случай, если системы оплаты банковскими картами не будут работать.⁷

Оставайтесь на связи

Создайте сеть поддержки из друзей, соседей или лиц, осуществляющих уход, которые смогут проверять, все ли у вас в порядке. Убедитесь, что эти люди знают о ваших потребностях и о том, где хранятся ваши запасы на случай чрезвычайных ситуаций.

Позаботьтесь о своих медицинских потребностях

Имейте при себе запас лекарств как минимум на неделю и список принимаемых вами препаратов. В чрезвычайных ситуациях может быть сложнее добраться до аптеки.



Выполнив несколько несложных действий уже сейчас, вы сможете оставаться в безопасности, не зависеть от действий других и с уверенностью смотреть в будущее.

Будьте в курсе дел

Зарегистрируйтесь в Notify NYC, чтобы получать бесплатные оповещения и обновления о чрезвычайных ситуациях. Осведомленность о происходящем помогает быстро действовать в случае чрезвычайной ситуации.

Ссылки на источники:

⁶ [Начните с простого плана](#)

⁷ [Соберите базовый набор для чрезвычайных ситуаций](#)

Вам нужна помощь?

Участники плана абсолютной выгоды VillageCareMAX Medicare Total Advantage (HMO D-SNP) могут обратиться в Службу поддержки участников по телефону 1-855-296-8800 (телетайп: 711). Звонки принимаются 7 дней в неделю с 8:00 AM до 8:00 PM.

www.villagecaremax.org

Уютные осенние ароматы

УЖИН ИЗ ИНДЕЙКИ И КОРНЕПЛОДОВ, ЗАПЕЧЕННЫХ НА ОДНОМ ПРОТИВНЕ

Согрейтесь этой осенью с помощью простого и сытного ужина, состоящего из нежирной индейки и сезонных корнеплодов, запеченных на одном противне. Этот простой рецепт отличается насыщенным вкусом, требует минимальной уборки после готовки и позволяет приготовить полезное и сытное блюдо, которым сможет насладиться вся семья.

Ингредиенты:

- 2 средние картофелины, нарезанные кусочками размером 1/2 дюйма
- 4 средние моркови, очищенные и нарезанные кусочками размером 1/2 дюйма
- 2 средние луковицы, нарезанные кусочками размером 1/2 дюйма
- 2 чайные ложки рапсового масла
- 1 чайная ложка соли
- 1/2 чайной ложки перца
- 1 упаковка (20 унций) филе грудки индейки
- Измельченная свежая петрушка (по желанию)

Приготовление:

1. Разогрейте духовку до 375°. Застелите противень для выпечки размером 15 × 10 × 1 дюйм фольгой.
2. В большой миске перемешайте картофель, морковь и лук с маслом; посыпьте 1/2 чайной ложки соли и 1/4 чайной ложки перца. Посыпьте филе индейки оставшимися солью и перцем.
3. Выложите овощи на противень, равномерно распределив их. Выложите филе поверх овощей. Запекайте до тех пор, пока термометр, вставленный в индейку, не покажет 165°, а овощи не станут мягкими, около 30–35 минут.
4. При желании посыпьте петрушкой прежде чем подать блюдо к столу.



Пищевая ценность:

3 унции приготовленной индейки с 2/3 чашки овощей: 238 калорий, 11 г жиров (3 г насыщенных жиров), 42 мг холестерина, 500 мг натрия, 15 г углеводов (3 г сахара, 2 г клетчатки), 22 г белка.

Присоединяйтесь к консультативному комитету участников VillageCareMAX

В VillageCareMAX ваш голос имеет значение. Консультативный комитет участников дает вам возможность делиться своими идеями, проблемами и опытом, чтобы помочь улучшить медицинские услуги, которые мы предоставляем.

Как участник вы можете:

- Помогать с улучшением доступа к услугам
- Делиться идеями для улучшения координации медицинского обслуживания
- Содействовать равному доступу к медицинской помощи, особенно в районах, где услуги недоступны в полном объеме

На встрече будут присутствовать представители VillageCareMAX из следующих подразделений:

- Служба поддержки участников
- Отдел регистрации и определения соответствия
- Отдел жалоб и апелляций
- Отдел координации обслуживания
- Отдел управления сетью поставщиков услуг
- Отдел качества
- Аптека

Ваше мнение помогает нам лучше понимать ваши потребности и продолжать совершенствовать медицинское обслуживание и поддержку, которые вы получаете.



Если вы заинтересованы в присоединении к Консультативному комитету участников VillageCareMAX, позвоните в Службу поддержки участников.

1-855-296-8800 (телетайп: 711), с 8:00 AM до 8:00 PM, 7 дней в неделю.

Вам нужна помощь?

Участники плана абсолютной выгоды VillageCareMAX Medicare Total Advantage (HMO D-SNP) могут обратиться в Службу поддержки участников по телефону 1-855-296-8800 (телетайп: 711). Звонки принимаются 7 дней в неделю с 8:00 AM до 8:00 PM.

www.villagecaremax.org

Ваши права как участника плана абсолютной выгоды VillageCareMAX Medicare Total Advantage (HMO D-SNP)

VillageCareMAX ценит вас, как участника нашего плана. Наша цель — предоставлять вам наилучшее медицинское обслуживание и обеспечивать положительный опыт участника. Мы также хотим, чтобы вы знали, что у вас есть следующие права:

- Получать необходимую медицинскую помощь.
- Иметь своевременный доступ к медицинскому обслуживанию и услугам.
- Право на соблюдение конфиденциальности ваших медицинских записей и сведений о датах и времени, когда вы получаете лечение.
- Получать информацию о доступных вариантах лечения и альтернативах в той форме и на том языке, которые вам понятны.
- Получать информацию на понятном вам языке; вы можете бесплатно воспользоваться услугами устного перевода.
- Получать информацию, необходимую для предоставления информированного согласия до начала лечения.
- Право на уважительное отношение и сохранение своего достоинства.
- Запрашивать и получать копию своих медицинских записей и просить внести в записи изменения или исправления.
- Участвовать в принятии решений относительно вашего медицинского обслуживания, включая право отказаться от лечения.
- Не подвергаться каким-либо формам ограничения или изоляции, применяемым для принуждения, в дисциплинарных целях, для удобства работы персонала или в качестве мести.
- Получать медицинскую помощь независимо от пола (в том числе гендерной идентичности и статуса трансгендера), расы, состояния здоровья, цвета кожи, возраста, национального происхождения, сексуальной ориентации, семейного положения и религии.
- Получать информацию о том, когда, где и как получить необходимые вам услуги по вашему плану управляемого долгосрочного ухода, включая информацию о том, как получить покрываемые выплаты и льготы от несетевых поставщиков, если такие услуги недоступны в сети страхового плана.
- Подавать жалобы в Департамент здравоохранения (Department of Health) штата New York или местный отдел социальных служб (Department of Social Services), а также пользоваться системой справедливого слушания штата New York и/или процедурой внешней апелляции штата New York, если это применимо.
- Назначить человека, который будет представлять ваши интересы в вопросах, касающихся вашего медицинского обслуживания и лечения.
- Обращаться за помощью в программу омбудсмана для участников (Participant Ombudsman program).



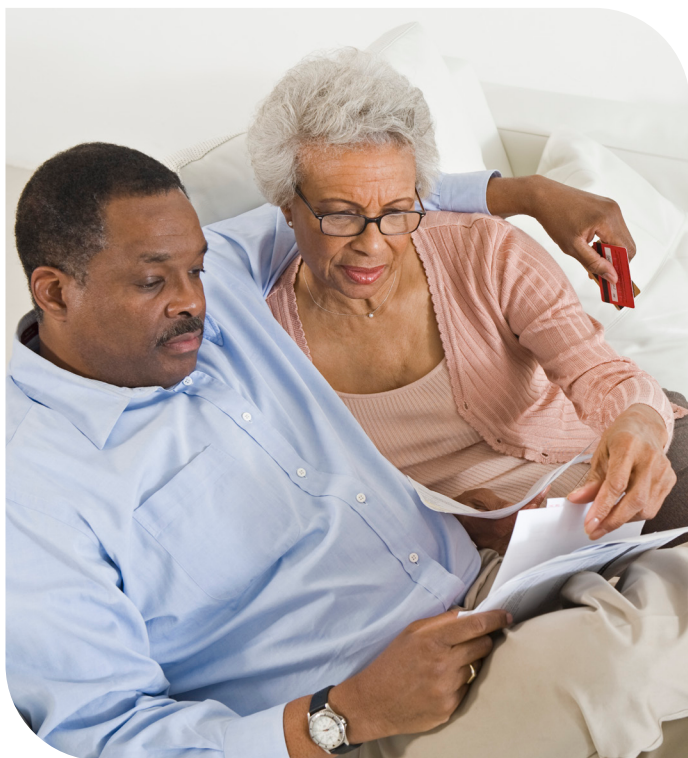
Руководство участника

В Руководстве участника содержится информация о плане VillageCareMAX, в котором вы состоите, и о том, как он работает. В нем разъясняются ваши страховые выплаты, способы получения необходимых услуг, ваши права участника, а также правила и процедуры, которым обязан следовать VillageCareMAX. Вы можете ознакомиться с копией Руководства участника на нашем веб-сайте по адресу villagecaremax.org или позвонить в Службу поддержки участников, чтобы запросить копию в печатном виде.



Права на отказ от участия в страховом плане

Обратите внимание на то, что участие в нашем плане добровольное. Вы можете отказаться от участия в нем в любое время. Если вы решите отказаться от участия в страховом плане, мы максимально быстро обработаем ваш запрос. В случае необходимости VillageCareMAX будет взаимодействовать с New York Medicaid Choice (программа регистрации в планах управляемого медицинского обслуживания штата New York) для получения одобрения вашего запроса. Это может занять от двух до шести недель. Вы получите письменное уведомление, в котором будет указана дата прекращения вашего участия в плане. План VillageCareMAX будет продолжать предоставлять вам услуги или обеспечивать обслуживание, покрываемое страховкой, до даты, когда ваше участие в этом плане официально прекратится. Мы также поможем вам при необходимости перейти на новый план и создадим вам условия для безопасной жизни в сообществе.



Вам нужна помощь?

Участники плана абсолютной выгоды VillageCareMAX Medicare Total Advantage (HMO D-SNP) могут обратиться в Службу поддержки участников по телефону 1-855-296-8800 (телетайп: 711). Звонки принимаются 7 дней в неделю с 8:00 AM до 8:00 PM.

www.villagecaremax.org

Уведомление о недопущении дискриминации

VillageCareMAX соблюдает федеральные законы о гражданских правах. **VillageCareMAX** не отказывает людям в обслуживании и не относится к ним иначе из-за расы, цвета кожи, национального происхождения, возраста, инвалидности или пола (как определено в 45 CFR § 92.101(a)(2)).

VillageCareMAX предоставляет следующее:

- Бесплатные вспомогательные средства и услуги для лиц с ограниченными возможностями здоровья, 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. Чтобы воспользоваться телетайпом/текстофоном, звоните 711.

Если вы считаете, что **VillageCareMAX** не предоставил вам эти услуги или подверг вас дискриминации на основании расы, цвета кожи, национального происхождения, возраста, инвалидности или пола, вы можете подать жалобу в **Отдел жалоб и апелляций VillageCareMAX** одним из следующих способов:

По почте: 120 Broadway, Suite 2840, New York, NY 10271
 По телефону: 1-800-469-6292 (телетайп/текстофон: 711)
 По факсу: 1-347-226-5180
 Лично по адресу: 120 Broadway, Suite 2840, New York, NY 10271
 По электронной почте: Complaints@villagecare.org

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

На веб-сайте: Портал для приема жалоб Управления по гражданским правам
<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
 Формы для подачи жалоб доступны на веб-сайте:
www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html

По телефону: 1-800-368-1019 (телетайп/текстофон: 800-537-7697)

Данное уведомление доступно на веб-сайте VillageCareMax: www.villagecaremax.org.

Посетите наш сайт:



facebook.com/
Villagecaremax



x.com/
villagecare



www.instagram.com/
villagecaremax