

ФОКУС НА ЗДОРОВЬЕ

ВЕСНА 2026

Весна 2026 г.
Информационный
бюллетень участника
**План управляемого
долгосрочного медицинского
обслуживания VillageCareMAX
(MLTC)**

Весна в воздухе
Что нужно знать о
весенней аллергии

**Планируйте наперед с помощью
предварительных
медицинских распоряжений**

Электронная форма
доверенности на принятие
решений по медицинскому
обслуживанию

**Здоровая, счастливая,
сбалансированная жизнь**

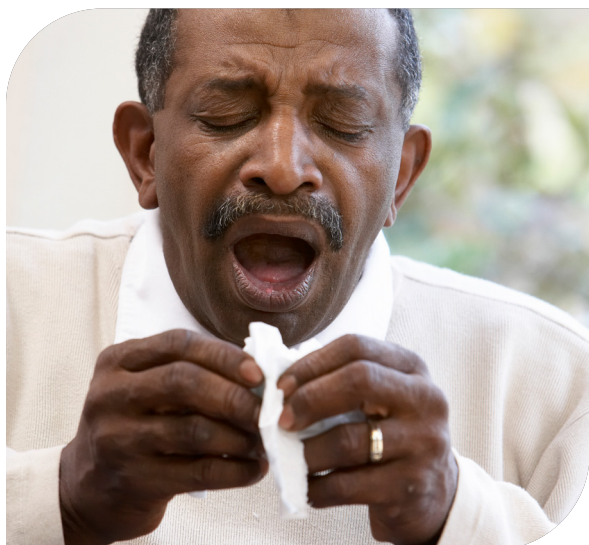
Посетите общественный
центр Bronx

www.villagecaremax.org

VCM_MLTC_MBR2026_05r



VILLAGECAREMAX



Весенняя аллергия «апчи!»:

ПЯТЬ ВЕЩЕЙ, КОТОРЫЕ ВАМ НУЖНО ЗНАТЬ О ВЕСЕННЕЙ АЛЛЕРГИИ

Весна — прекрасное время года, но она также может принести с собой зуд в глазах, чихание и заложенность носа. Сезонная аллергия возникает, когда ваш организм реагирует на крошечные кусочки пыльцы, витающие в воздухе. Эта аллергия может вызывать у вас усталость, дискомфорт, или вы можете чувствовать себя не в своей тарелке. Вот пять вещей, которые следует знать о весенней аллергии:

1. Главная причина — пыльца деревьев

В начале весны пыльца таких деревьев, как дуб, береза и тополь, часто вызывает чихание, насморк и зуд в глазах.

2. Аллергия возникает из-за чрезмерной реакции организма

Ваша иммунная система реагирует на пыльцу путем высвобождения химических веществ, таких как гистамин. Это может вызывать чихание, отек, а также зуд и слезотечение в глазах.

3. Это может быть похоже на простуду

Реакция организма на пыльцу поначалу может показаться простудой, но есть отличия. Для аллергии характерны прозрачные водянистые выделения из носа, зуд или сухость в глазах, при этом температура тела не повышается. Симптомы проявляются быстро, часто сразу после контакта с пыльцой.

4. Сезон аллергии зависит от региона и погоды

В разных частях страны пики сезона аллергии приходится на разное время. Изменения погоды могут сделать сезон пыльцы короче, продолжительнее или интенсивнее.

5. Лечение может значительно облегчить состояние

Многие люди чувствуют себя лучше при использовании безрецептурных лекарств, назальных спреев или пребывая дома в дни с высокой концентрацией пыльцы. Если симптомы выражены сильно, врач может порекомендовать долгосрочные варианты лечения, такие как прививки от аллергии.

Ссылки на источники:

1. [Клиника Mayo — Сенная лихорадка \(аллергический ринит\): симптомы и причины](#)
2. [Клиника Cleveland — Аллергический ринит \(сенная лихорадка\)](#)
3. [Справочник MSD \(версия для пациентов\) — Обзор сезонной аллергии](#)
4. [Healthline — Сезонная аллергия: симптомы, причины и лечение](#)

Планируйте наперед с помощью предварительных медицинских распоряжений

Крайне важно думать о том, какую медицинскую помощь вы хотели бы получать в будущем. Наличие предварительных медицинских распоряжений является важным шагом, гарантирующим, что ваши пожелания будут поняты и соблюдены поставщиками медицинских услуг.

Ваш координатор медицинского обслуживания в VillageCareMAX поможет вам оформить предварительные медицинские распоряжения и проследит за тем, чтобы ваши пожелания были учтены, особенно в ситуациях, когда вы не сможете выразить их самостоятельно. Важно сообщить своему координатору медицинского обслуживания о наличии подписанных предварительных медицинских распоряжений: координатор приобщит копию распоряжений к вашей карте координации медицинского обслуживания и проследит за тем, чтобы ваш врач был проинформирован о ваших решениях относительно медицинского обслуживания.

Предварительные медицинские распоряжения в штате New York:

- Доверенность на принятие решений по медицинскому обслуживанию в штате New York
- Предварительное распоряжение о медицинских предпочтениях
- Распоряжение об отказе от реанимации (DNR)
- Распоряжения об искусственном поддержании жизни (MOLST)

Типы предварительных медицинских распоряжений:

ДОВЕРЕННОСТЬ НА ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЙ ПО МЕДИЦИНСКОМУ ОБСЛУЖИВАНИЮ

Форма доверенности на принятие решений по медицинскому обслуживанию позволяет вам выбрать доверенное лицо, которое будет принимать решения о вашем медицинском обслуживании от вашего имени. Если вы не можете (даже временно) принимать медицинские решения, за вас это должен делать кто-то другой. В штате New York только назначенное вами доверенное лицо по вопросам медицинского обслуживания имеет законное право принимать медицинские решения, если вы не можете делать это самостоятельно.

Ссылка на [онлайн-форму доверенности на принятие решений по медицинскому обслуживанию](#)
Данная форма доступна на разных языках.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ РАСПОРЯЖЕНИЕ О МЕДИЦИНСКИХ ПРЕДПОЧТЕНИЯХ

В предварительных распоряжениях о медицинских предпочтениях необходимо четко указать, какие виды лечения вы не хотели бы получать, а также условия, при которых вы отказываетесь от такого лечения. В отличие от доверенности на принятие решений по медицинскому обслуживанию, никто не может толковать предварительное распоряжение о медицинских предпочтениях за вас, поэтому ваши указания должны быть ясными и конкретными. Для оформления предварительного распоряжения о медицинских предпочтениях проконсультируйтесь с юристом.

РАСПОРЯЖЕНИЕ ОБ ОТКАЗЕ ОТ РЕАНИМАЦИИ (DNR)

DNR предписывает врачу и другому медицинскому персоналу не проводить сердечно-легочную реанимацию, если у вас остановится дыхание или сердцебиение. Это распоряжение касается конкретно сердечно-легочной реанимации и не распространяется на какие-либо другие виды лечения; оно оформляется врачом.

РАСПОРЯЖЕНИЯ ОБ ИСКУССТВЕННОМ ПОДДЕРЖАНИИ ЖИЗНИ (MOLST)

MOLST содержит более полную информацию, чем DNR, и включает ваши пожелания относительно медицинского обслуживания, такие как отказ от интубации (DNI) и отказ от реанимации (DNR). Это форма ярко-розового цвета, которая принимается сотрудниками скорой помощи, больницами, домами престарелых и другими медицинскими учреждениями, что гарантирует соблюдение ваших предпочтений в критической ситуации. Если вы хотите подписать MOLST, обсудите это со своим врачом.



Вам нужна помощь?

Участники плана управляемого долгосрочного медицинского обслуживания VillageCareMAX (MLTC) могут позвонить в Службу поддержки участников

по телефону 1-800-469-6292 (телетайп/текстфон: 711). Звонки принимаются 7 дней в неделю с 8:00 до 20:00.

www.villagecaremax.org

Экономьте время с электронными формами

Заполнение форм плана в электронном виде происходит быстрее и проще. Вы можете заполнять и отправлять многие формы своего плана онлайн — без распечатки, почтовых расходов и необходимости идти до почтового ящика.

ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ ДОСТУП К ЭЛЕКТРОННЫМ ФОРМАМ, ВЫПОЛНИТЕ СЛЕДУЮЩИЕ ШАГИ:

1. Перейдите на: www.villagecaremax.org/mltc
2. Нажмите: For Members («Для участников»)
3. Выберите Plan Materials and Resources («Материалы и ресурсы плана»).
4. Прокрутите вниз до формы, которую хотите заполнить.
5. Следуйте пошаговым инструкциям, чтобы заполнить и подписать форму онлайн. После заполнения формы она будет сохранена в системе VillageCareMAX.



Посетите общественный центр VillageCareMAX Bronx

Общественный центр VillageCareMAX Bronx создан, чтобы помочь вам жить здоровой, счастливой и сбалансированной жизнью. Мы знаем, что хорошее здоровье — это не только визиты к врачу. Это поддержка и ресурсы, необходимые для вашего благополучия. Наш центр обеспечивает доступ жителей района Bronx к важным услугам в сфере здоровья и благополучия — и всё в одном месте.

Наши сотрудники говорят на английском и испанском языках и готовы помочь с заполнением форм, получением продуктов, разъяснением страховых выплат плана медицинского страхования VillageCareMAX и многим другим.

Мы предлагаем множество бесплатных программ и мероприятий для всех членов сообщества. Вот некоторые фотографии с наших недавних мероприятий.

МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ. Поддерживайте свое здоровье: проходите бесплатные проверки зрения, слуха и состояния зубов, организуемые для членов сообщества.

ПОДДЕРЖКА ПО ПРОГРАММЕ SNAP: Воспользуйтесь помощью, чтобы подать заявление на получение пособий или продлить выплату пособий по Программе продовольственной помощи (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).

МАСТЕР-КЛАСС ПО ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ: Приходите на увлекательные кулинарные показы и узнавайте полезные и вкусные рецепты.

[**СМОТРИТЕ РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ И МЕРОПРИЯТИЙ ОНЛАЙН**](#)

Приходите и узнайте, как общественный центр VillageCareMAX Bronx может поддержать ваше здоровье и благополучие!



Общественный центр VillageCareMAX Bronx

798 Southern Blvd,
Bronx, NY 10455
1-800-469-6292 (телетайп: 711)

Вам нужна помощь?

Участники плана управляемого долгосрочного медицинского обслуживания VillageCareMAX (MLTC) могут позвонить в Службу поддержки участников

по телефону 1-800-469-6292 (телетайп/текстфон: 711). Звонки принимаются 7 дней в неделю с 8:00 до 20:00.

www.villagecaremax.org



Получайте дополнительную поддержку через сети социального обслуживания

Участники VillageCareMAX могут получить дополнительную помощь через сети социального обслуживания (SCN). Эти сети открывают вам доступ к бесплатным местным службам, помогающим удовлетворять важные потребности, такие как обеспечение жильем, питанием и транспортом. Если вы участвуете в программе Medicaid, вы можете соответствовать критериям для получения поддержки в укреплении здоровья и улучшении самочувствия.

Обратившись в SCN, вы можете встретиться с навигатором социального обслуживания. Навигатор задаст вам уточняющие вопросы, оценит соответствие критериям и поможет вам подобрать необходимые услуги. Среди предлагаемых услуг — помощь в обеспечении безопасности в домашних условиях, предоставление транспорта для важных поездок и профессиональное обучение.

Для начала позвоните в Службу поддержки участников VillageCareMAX по телефону 1-800-469-6292 (телетайп: 711) и узнайте, какая сеть социального обслуживания работает в вашем районе. Чтобы начать оформление заявки, вы также можете связаться с местной сетью SCN напрямую или посетить их сайт. Навигатор социального обслуживания поможет вам разобраться, на получение каких услуг вы имеете право.

Свяжитесь с SCN в своем округе напрямую, воспользовавшись информацией из приведенной ниже таблицы. После вашего обращения навигатор социального обслуживания поможет вам подтвердить соответствие критериям, расскажет о доступных услугах и направит вас в подходящие программы.

| Сеть социального обслуживания | Обслуживаемые округа | Номер телефона | Веб-сайт |
|--|-----------------------------|----------------------------|---|
| Hudson Valley Care Coalition, Inc. | Putnam, Westchester | 800-768-5080 | hudsonvalleycare.org/services/hudson-valleys-social-care-network |
| Public Health Solutions | Manhattan, Queens, Brooklyn | 888-755-5045 | wholeyou.nyc |
| Staten Island Performing Provider System | Staten Island (Richmond) | 917-830-1140 | statenislandpps.org/social-care-network |
| Somos Healthcare Providers, Inc. | Bronx | 833-SOMOSNY (833-766-6769) | somoscommunitycare.org/social-care-network |



Двигайтесь легче, чувствуйте себя лучше:

ВАШ ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО УПРАВЛЕНИЮ БОЛЬЮ

Боль может мешать спать, двигаться и радоваться жизни. Если боль не контролировать, она может усилиться. Важно обращать внимание на изменения характера боли, чтобы вовремя сообщить об этом своей медицинской команде.

Старайтесь обращать внимание на следующее:

- Где ощущается боль
- Насколько сильна боль
- Как часто вы чувствуете боль
- Что усиливает или облегчает боль

Шаги по управлению болью:

- Рассказывайте своей медицинской команде об уровне боли.
- Следуйте назначенному плану лечения.
- Посещайте запланированные сеансы терапии и используйте вспомогательные устройства согласно рекомендациям.
- Оставайтесь активными: легкая растяжка или короткие прогулки помогут уменьшить скованность и боль.



Остановитесь

Если у вас головокружение, одышка или вы не чувствуете себя в безопасности. Позвоните своему врачу.

Мы на связи

Наша цель — помочь вам сохранять здоровье и самостоятельность. Если у вас есть вопросы об управлении болью, здоровье мочевого пузыря или своих страховых выплатах, позвоните в Службу поддержки участников.

Вам нужна помощь?

Участники плана управляемого долгосрочного медицинского обслуживания VillageCareMAX (MLTC) могут позвонить в Службу поддержки участников

7 по телефону 1-800-469-6292 (телетайп/текстфон: 711). Звонки принимаются 7 дней в неделю с 8:00 до 20:00.

www.villagecaremax.org

Здоровье мочевого пузыря:

НЕБОЛЬШИЕ ШАГИ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПРОБЛЕМ С МОЧЕВЫМ ПУЗЫРЕМ

Многие взрослые люди сталкиваются с проблемой контроля мочеиспускания, что может снизить степень уверенности в себе и мешать оставаться самостоятельным. С возрастом мышцы мочевого пузыря могут ослабевать, но имейте в виду, что с этими трудностями не обязательно мириться.

Что вы можете сделать уже сегодня:

- Поговорите со своей медсестрой и координатором медицинского обслуживания, если у вас случаются эпизоды недержания, появляются новые симптомы или возникают внезапные позывы к мочеиспусканию. Не стесняйтесь рассказывать об этом.
- Старайтесь регулярно посещать туалет, даже если нет позывов. Это поможет приучить мочевой пузырь к определенному ритму.
- Пейте достаточно воды, чтобы поддерживать водный баланс, и старайтесь ограничить употребление напитков с кофеином или алкоголем, так как они могут усугубить проблемы с мочевым пузырем.
- Используйте медицинское оборудование длительного пользования (DME), такое как приподнятое сиденье унитаза, поручни и прикроватный стул-туалет, чтобы сделать посещение туалета более удобным и безопасным.



Внесите свой вклад: присоединяйтесь к консультативному комитету участников VillageCareMAX

В VillageCareMAX мы искренне ценим ваше мнение. Именно поэтому мы создали консультативный комитет участников. Этот комитет дает вам возможность делиться своими идеями, опасениями и опытом, связанным с медицинским обслуживанием и услугами, которые мы предоставляем.

Как член комитета вы можете:

- Помогать делать услуги более доступными для участников
- Предлагать идеи для улучшения координации медицинского обслуживания
- Содействовать обеспечению равного доступа к медицинской помощи с акцентом на поддержке малообеспеченных категорий населения

В собраниях участвуют представители VillageCareMAX из:

- Службы поддержки участников
- Отдела регистрации и определения соответствия
- Отдела жалоб и апелляций
- Отдела координации обслуживания
- Отдела управления сетью поставщиков услуг
- Отдела качества
- Аптеки

Ваша обратная связь помогает нам понять, что для вас важнее всего, и служит ориентиром для повышения качества медицинского обслуживания и оказываемой поддержки.



**Хотите присоединиться к
консультативному комитету
участников VillageCareMAX?**

Позвоните по бесплатному номеру
1-800-469-6292 (телетайп: 711).
Звонки принимаются 7 дней в неделю
с 8:00 до 20:00.

Вам нужна помощь?

Участники плана управляемого долгосрочного медицинского обслуживания VillageCareMAX (MLTC) могут позвонить в Службу поддержки участников

по телефону 1-800-469-6292 (телетайп/текстофон: 711). Звонки принимаются 7 дней в неделю с 8:00 до 20:00.

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 по адресу 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.

