

Идентификационный Но участника: «Member»

VNS Health MLTC

Оставайтесь прохладными с советами по жаркой погоде

С повышением температуры важно чувствовать себя комфортно и пить достаточное количество жидкости. Вот несколько советов, как справиться с жарой.

Пейте много жидкости. Пейте много воды в течение дня. Такие продукты, как арбуз, клубника и огурцы, также могут помочь вам избежать обезвоживания.

Одевайтесь по погоде: Носите свободную, легкую и светлую одежду, чтобы не замерзнуть.

Выходите на улицу при понижении температуры: Если вам нужно быть на улице, попробуйте раннее утро или поздний вечер, когда не так жарко.

Используйте вентиляторы и кондиционеры: Если у вас нет кондиционера, подумайте о том, чтобы посетить помещение с кондиционером, например общественные центры или охлаждающие центры.

Остывать: Принимайте прохладный душ, ванну или ванну с губкой, если вам тепло. Спешите? Смазывайте запястья, лодыжки и шею влажными мочалками или полотенцами с холодной водой.

Знайте признаки: Следите за такими симптомами, как сильная потливость, слабость, головокружение или тошнота. При появлении этих признаков обратитесь за медицинской помощью.

Источник: *Фонд «Здоровье в старении» Американского гериатрического общества*



Продолжайте двигаться для оздоровления

Активный образ жизни полезен для вас. Регулярное движение поможет предотвратить или справиться с такими проблемами со здоровьем, как сердечно-сосудистые заболевания, некоторые виды рака (например, рак молочной железы и колоректальный рак), диабет и высокое кровяное давление. Если вы будете больше двигаться, это также поможет укрепить мышцы, суставы и кости. Это может снизить вероятность получения физических травм.

Мягкие, но регулярные движения помогут сохранить гибкость мышц. Это полезно для вашего здоровья в целом. Подумайте о том, чтобы добавить простые движения в свой день, чтобы поднять настроение, легче двигаться и придать вам больше энергии.

Вот несколько примеров, которые могут подойти для разных способностей:

- Если вы можете ходить, попробуйте ходить в помещении.
- Если вы можете использовать руки, попробуйте поднимать предметы домашнего обихода, такие как банки с супом, чтобы нарастить силу.
- Вы можете потянуться во время просмотра телевизора, если вам это удобно.
- Если вам трудно двигаться, попробуйте дыхательные упражнения или медитацию.

Источник: *Стэнфордский университет*

В этом выпуске

- Окопайтесь: Узнайте о преимуществах комнатного садоводства

- Понимание депрессии: Знайте признаки и получите поддержку
- Выбор правильного ухода: Лечащий врач, Неотложная помощь, Скорая помощь

Окапываться: Узнайте о преимуществах комнатного садоводства

Садоводство в помещении может помочь вам чувствовать себя спокойно и оставаться здоровым дома. Независимо от того, выращиваете ли вы травы на кухне или ухаживаете за яркими цветами в гостиной, это может быть полезным способом оставаться здоровым в помещении. Хватайте лейку, и давайте начнем выращивать!

Одним из преимуществ является снятиестресса. Уход за комнатными растениями создает успокаивающее пространство, которое может помочь вам расслабиться.

Садоводство в помещении также заставляет вас двигаться. Посадка, полив и уход за растениями — это способы получить некоторую физическую нагрузку. Это может помочь вам стать сильнее и улучшить ваше равновесие.

Наблюдать за тем, как растут ваши растения, может быть приятно. Независимо от того, стоят ли они на кухонном подоконнике или украшают гостиную, комнатное садоводство позволит вам наслаждаться красотой природы прямо у себя дома.

Источник: Клиника Кливленда



Напоминание о расписании транспорта

Как запланировать транспортировку на плановое обслуживание:

- Свяжитесь с **MAS**: Позвоните в Медицинскую телефонную службу по телефону (MAS), чтобы договориться о транспортировке.
- Веб-сайт: <https://www.medanswering.com/>

Телефон:

- Для жителей Нью-Йорка, Лонг-Айленда, Вестчестера и Патнэма: 844-666-6270
- Для северной части штата: 866-932-7740

Стандартные часы работы: понедельник – пятница с 7:00 до 18:00

Заблаговременное уведомление:

По меньшей мере за три дня до приема свяжитесь с MAS по следующим причинам:

- Сведения о приеме (дата, время, адрес)
- Имя и фамилия поставщика услуг
- Идентификационный номер Medicaid
- Любые особые потребности, которые у вас имеются (например, использование кресла-коляски)

Если вам требуется транспортировка на автомобиле скорой помощи в неэкстренной ситуации из-за состояния здоровья, позвоните в **Modivcare** по телефону **1-877-718-4220 (TTY: 711)** в любой день недели с 8:00 до 20:00.

Напоминание на случай чрезвычайной ситуации: В экстренных случаях звоните по номеру 911.



Присоединяйтесь к консультативному комитету участников (MAC)

Консультативный совет участников VNS Health Medicare — это ваш шанс помочь нам улучшить наш план. Кроме того, вы можете получать вознаграждения за посещение встреч в рамках нашей программы вознаграждений для участников. Хотите присоединиться? Свяжитесь со своей группой по организации ухода через свою учетную запись в Интернете на сайте vnshealthplans.org/account или позвоните нам по номеру **1-866-783-1444 (TTY: 711)**.

Что такое депрессия: Знайте признаки и получите поддержку

Депрессия — распространенное расстройство настроения, которое может поразить любого человека. Это может повлиять на то, как вы себя чувствуете, думаете и справляетесь с повседневными делами. Если это звучит знакомо, знайте, что помощь доступна. Чтобы получить поддержку, выполните следующие действия.

Открыто поговорите со своим врачом

Поделитесь своим чувством с основным лечащим врачом (PCP). Специалисты этой организации помогут подобрать для вас оптимальное лечение.

Еще советы по улучшению самочувствия:

- Поговорите со специалистом, который поможет вам разобраться в своих чувствах.
- Выполнение упражнений или 30 минут движения могут улучшить ваше настроение.
- Проводите время с друзьями, семьей или группами, которые поддерживают вас, чтобы чувствовать себя менее одиноким.

Неотложная помощь:

Если вы оказались в кризисной ситуации, позвоните на горячую линию по вопросам самоубийств и кризисных ситуаций по номеру 988. Номер для пользователей ТТУ: 711, а затем 988. Более подробную информацию можно найти на сайте [988lifeline.org](https://www.988lifeline.org)

Источник: *Национальный институт психического здоровья (NIMH)*



Выбор подходящего ухода: Лечащий врач, Неотложная помощь, Скорая помощь

Не для всех проблем со здоровьем необходимо обращаться в отделение неотложной помощи больницы. Многие вопросы можно решить в клиниках срочной помощи. В других случаях лучше обратиться к лечащему врачу. Подумайте о своих симптомах, прежде чем решить, куда обратиться за помощью. Так вы сможете получить нужную помощь в нужном месте.



Позвоните своему основному лечащему врачу (PCP) по следующим вопросам:

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

Обращаться в отделение срочной помощи по следующим причинам:

- Ожоги, переломы, растяжения, растяжения, незначительные травмы
- Лихорадка, гриппоподобные симптомы
- Не удается связаться с основным лечащим врачом

Обратитесь в отделение неотложной помощи или позвоните по номеру 911, если:

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

Источник: *Клиника Майо*

Любые вопросы? Вы можете в любое время проверить свою учетную запись на сайте vnshealthplans.org/account или позвонить нам по бесплатному номеру **1-888-867-6555 (TTY: 711)**.

Понедельник – пятница с 9:00 до 17:00

vnshealthplans.org

Планы медицинского обслуживания
220 East 42nd Street, New York, NY 10017

Presort
First Class
US Postage Paid
Hicksville NY
Permit 885

Если что-то покажется вам неправильным, сообщите нам.

Задача VNS Health MLTC заключается в выявлении и пресечении мошенничества, нерационального использования и злоупотреблений в наших планах медицинского обслуживания.

Анонимное сообщение

VNS Health MLTC Compliance Hotline: **1-888-867-6555**.

Подать онлайн-жалобу можно по адресу:
vnshealth.ethicsspoint.com.

Подробнее: vnshealthplans.org/compliance-program.

Азиатский салат из капусты



Попробуйте традиционный салат из капусты и насладитесь овощной подачей к еде.

Порций: 6 | Размер порции: ½ стакана

Ингредиенты

Коул Слоу:

- 12 унций упакованной шинкованной капусты
- 1 средний огурец, нарезанный ломтиками
- 1 средний болгарский перец, тонко нарезанный
- 5 средних зеленых луковиц, нарезанных ломтиками
- 1 ч.л. сушеного базилика

Приправа:

- ¼ ч.л. хлопьев красного перца
- ½ ч.л. измельченного чеснока
- 3 столовые ложки белого или яблочного уксуса
- ½ ч.л. сахара
- 1 столовая ложка соевого соуса с низким содержанием натрия
- 1 ч.л. оливкового масла

Маршруты:

Смешайте капусту, огурец, болгарский перец, зеленый лук и базилик. Смешайте ингредиенты заправки, затем полейте салат и хорошо перемешайте.

Источник: *Американская ассоциация сердца.*