

HealthMatters



Весна 2019 г. Mat Thomas, редактор | Peggie Van, верстальщик

В ЭТОМ ВЫПУСКЕ

- 2 Программа повышения качества обслуживания HPSM: «Поможем поддерживать здоровье»
- 2 Программа HPSM по работе с пациентами-астматиками
- 3 Вы беременны? (Или не до конца в этом уверены?) Сходите к врачу!
- 4 Новые услуги срочной медицинской помощи
- 4 Сестринская консультативная линия HPSM
- 4 Делайте больше с новым порталом HPSM для участников программы



посетите наш новый сайт
www.hpsm.org

"HealthMatters" публикуется на общественных началах для участников программы Health Plan of San Mateo (HPSM). Если у вас возникли какие-либо проблемы или появились вопросы по содержанию статей, затрагивающих состояние вашего здоровья, свяжитесь со своим поставщиком медицинских услуг. На фотографиях и иллюстрациях могут быть изображены модели.

PPRSRT STD
U.S. POSTAGE
PAID
HPSM

Health Plan
OF SAN MATEO
Healthy is for everyone
801 Gateway Blvd., Suite 100
South San Francisco, CA 94080
650-616-0050 • www.hpsm.org

Программа повышения качества обслуживания HPSM: «Поможем поддерживать здоровье»

Главная цель HPSM — поддерживать здоровье участников программы и предоставлять необходимое медицинское обслуживание в нужный момент. Наша Программа повышения качества помогает нам в этом. Благодаря ей мы можем отслеживать, насколько успешно HPSM помогает своим участникам достигать поставленных целей в отношении здоровья. Это достигается путем постоянного контроля за качеством обслуживания и его доступностью со стороны наших поставщиков и сотрудников.

Цели Программы повышения качества

- Улучшение обслуживания участников программы
- Укрепление здоровья участников программы
- Предоставление услуг в соответствии с культурными и языковыми требованиями
- Удовлетворение самых сложных требований участников и поставщиков программы
- Содействие сотрудникам и поставщикам в предоставлении высококачественного обслуживания для участников программы

Задачи Программы повышения качества

- Предоставлять высококачественное обслуживание
- Привлекать к работе сотрудников с высокой квалификацией
- Гарантировать наилучшее медицинское обслуживание для участников нашей программы
- Обеспечивать доступность необходимых услуг на языке участников программы
- Гарантировать, что поставщики назначают участникам необходимые обследования
- Своевременно урегулировать проблемы

Программа повышения качества и Отдел продвижения здорового образа жизни предлагают программы по работе со следующими группами участников:

Участники программы с астмой

Программа HPSM по работе с пациентами-астматиками

Для помощи участникам, страдающим астмой, в HPSM работает программа по профилактике приступов и облегчению дыхания.

Координаторы отдела продвижения здорового образа жизни HPSM связываются с участниками программы по телефону, если те забыли получить некоторые или все свои рецептурные препараты по контролю за астмой в форме ингаляторов:



- чтобы напомнить о пополнении запаса рецептурных препаратов или их получении в аптеке
- разъяснить пользу использования ингаляторов в соответствии с показаниями к применению для управления симптомами астмы
- порекомендовать обратиться к PCP, если у участников возникают вопросы об астме

Для того чтобы узнать подробнее о Программе HPSM по работе с пациентами-астматиками, посетите сайт www.hpsm.org/member/health-information/asthma. Для того чтобы отказаться от звонков по программе, позвоните в Отдел медико-санитарного просвещения HPSM по телефону **650-616-2165**.

Узнайте подробнее о том, что провоцирует приступы астмы и как этого избежать на сайте www.hpsm.org/asthma.

Беременные женщины и молодые матери

У вас астма? Выясните, что провоцирует приступы

Наиболее распространенными факторами, провоцирующими приступы и проблемы с дыханием при астме, являются:

- аллергия на пыль, пыльцу, плесень или животных
- простуда или грипп
- курение или вдыхание других раздражающих химических веществ (например, чистящих средств)
- интенсивные тренировки
- сильные эмоции (например, страх или гнев)

Примите меры для облегчения дыхания

Если вы не знаете, что вызывает у вас приступы, проконсультируйтесь с врачом на предмет анализа на аллергию, чтобы выяснить это. Как только вы выясните, что провоцирует приступы, постарайтесь избегать таких факторов.

- Ежегодно делайте прививку от гриппа
- Не курите и постарайтесь не контактировать с сильнодействующими химикатами
- Если у вас есть аллергия, чаще проводите сухую уборку и стирку, не контактируйте с животными
- Пользуйтесь препаратами по контролю за астмой (ингаляторами) за 15 минут до физических тренировок или согласно рецепту
- Для контроля над эмоциями попробуйте обратиться к психотерапевту

В рамках Программы повышения качества обслуживания:

- организованы программы по вознаграждению участников за ведение здорового образа жизни
- участникам страховой программы предоставляются напоминания о назначенных диспансеризации, сдаче лабораторных анализов и вакцинации
- проводится оценка качества обслуживания, предоставляемого поставщиками и их сотрудниками
- повышается информированность участников и поставщиков о безопасности в области медицинского обслуживания
- работа по повышению качества обслуживания ведется среди всех сотрудников и поставщиков HPSM;
- проводится проверка программы для переводчиков, чтобы гарантировать удовлетворенность участников программы



Узнайте подробнее о Программе повышения качества HPSM
www.hpsm.org/about-us/quality-programs
650-616-2165

Вы беременны? (Или не до конца в этом уверены?) Сходите к врачу!

Беременные женщины иногда пропускают два важных приема у врача. Первый — в течение первого триместра беременности. Второй — в течение двух месяцев после родов. Эти приемы важны, потому что своевременный медицинский уход во время и после беременности помогает вам и вашему малышу оставаться здоровыми. Есть еще одна причина, по которой беременным женщинам и молодым мамам следует отправиться на прием к врачу. Это Программа HPSM по вознаграждению беременных женщин и рожениц. Вы можете получить две подарочных карты Target на 50 долларов США каждая за поход на оба приема к врачу.

✉ Для того чтобы записаться на участие в программе, позвоните на Линию медико-санитарного просвещения HPSM по телефону **650-616-2165**. Для того чтобы узнать подробнее о программе и записаться на участие, посетите сайт www.hpsm.org/pregnancy. Для того чтобы отказаться от звонков по программе, позвоните в Отдел медико-санитарного просвещения HPSM по телефону **650-616-2165**.

Получите две подарочные карты Target на 50 долларов США

Прием 1

В первые 12 недель беременности

\$50



подарочная карта

Прием 2

От 3 до 8 недель после родов

\$50



подарочная карта

Женщины, младенцы и дети (WIC)

WIC — это программа, призванная помочь беременным или недавно родившим женщинам с низким доходом. По ней также предоставляются услуги детям в возрасте до 5 лет. Программа WIC предусматривает:

- образовательные услуги и поддержку по грудному вскармливанию, молокоотсосы (при необходимости)
- финансовую помощь для соответствующих критериям семей на покупку полезных для здоровья продуктов питания
- образовательные услуги по питанию, например, по количеству еды, по кормлению привередливого ребенка, по здоровой пище
- направления к другим специалистам и в другие программы

Многие участники HPSM с определенным доходом соответствуют критериям получения помощи по программе WIC. Узнайте подробнее по телефону **650-573-2168** или посетите сайт www.smchealth.org/wic.

Новые услуги срочной медицинской помощи

Когда нам требуется срочная медицинская помощь, в первую очередь мы обращаемся к пункту неотложной помощи. Однако если состояние неэкстренное, то лучше всего обратиться в центр срочной медицинской помощи. Теперь в сети программы HPSM работают пять центров срочной медицинской помощи.

Срочная помощь особенно удобна, когда:

- У вас есть проблема со здоровьем, не угрожающая вашей жизни (например, простуда, воспаление горла, жар, боль в ухе или растяжение мышцы), и ваш PCP не может принять вас
- Если вы хотите сэкономить время: ожидание в приемной на срочную медицинскую помощь чаще всего короче, чем в пункте неотложной помощи

✉ Если у вас боль в груди, затрудненное дыхание, сильное кровотечение или другие симптомы, которые могут угрожать вашей жизни, обращайтесь в пункт неотложной помощи

✉ Для того чтобы узнать подробнее о срочной медицинской помощи и найти ближайший центр, посетите сайт www.hpsm.org/urgent-care

✉ Если вы не уверены, куда вам следует обратиться (за срочной или неотложной помощью), позвоните на Сестринскую консультативную линию HPSM

Сестринская консультативная линия HPSM

1-833-846-8773

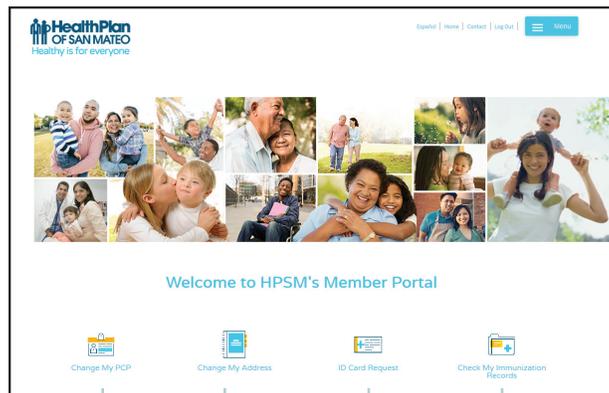
Звонки принимаются бесплатно, круглосуточно, 7 дней в неделю

Звоните, когда у вас есть срочный вопрос, касающийся здоровья, и вы не можете связаться со своим врачом. Зарегистрированные медсестры ответят на вопросы об имеющихся у вас симптомах. Они подскажут, нужна ли вам срочная медицинская помощь, то есть нужно ли вам обратиться к врачу в ближайшие 24 часа или в ближайшие дни. Иногда медсестра может порекомендовать вам лечиться самостоятельно дома, если ваше состояние здоровья это позволяет.

✉ Сестринская консультативная линия предназначена для решения срочных вопросов, касающихся вашего здоровья. Если у вас возникли вопросы по поводу ваших льгот по программе, звоните в Отдел обслуживания участников программы по телефону **650-616-2133**.

Делайте больше с новым порталом HPSM для участников программы

Хотите, чтобы все делалось быстрее и без звонков в HPSM? Просто **перейдите на сайт www.hpsm.org и зарегистрируйтесь на новом портале для участников программы HPSM!** Новый раздел нашего сайта удобен в использовании, экономит время и доступен круглосуточно. Более того, с его помощью вы можете сделать то, чего не могли сделать ранее:



сменить
своего
PCP

заказать новую
идентификационную
карточку участника

изменить
свой адрес

проверить карту
вакцинации

Для того чтобы начать пользоваться порталом:

1. Перейдите по адресу www.hpsm.org и нажмите на кнопку **Портал для участников программы** в верхнем правом углу
2. Прокрутите вниз и нажмите на кнопку **Регистрация нового пользователя**
3. Введите свой идентификационный номер участника программы, фамилию, дату рождения и почтовый индекс
4. Придумайте имя пользователя, задайте пароль, ответьте на два секретных вопроса и укажите адрес своей электронной почты
5. Нажмите на кнопку **Заполнить**, а затем на кнопку **Далее**
6. Войдите с помощью имени пользователя и пароля, чтобы начать пользоваться порталом для участников программы

Если вам нужна помощь в создании учетной записи участника программы, позвоните в HealthTrio по телефону **1-877-814-9909**.