

Новости для участников

VNS Health MLTC

Вернитесь к движению — шаг за шагом

Меня зовут Gloria*, и я хочу поделиться своей историей. В прошлом году я едва могла дойти до угла дома. После операции на колене я чувствовала слабость и боялась слишком интенсивно двигаться. Я переживала, что любая активность будет только усиливать мою боль.

Мой поставщик услуг рассказал мне, какие простые упражнения я могу попробовать выполнять дома. Я начала с медленных и легких упражнений сидя на стуле, которые показались мне безопасными. Я могла остановиться в любое время и двигаться с учетом возможностей моего тела.

Через несколько недель я почувствовала себя сильнее. Вставать стало легче, и у меня появилось больше энергии. Понемногу двигаясь каждый день, я стала чувствовать себя менее скованной и более уверенной при ходьбе.

Теперь я стараюсь двигаться при любой возможности. Иногда я медленно прогуливаюсь на улице. В другие дни я делаю растяжку или двигаю руками и ногами в положении сидя. Я все еще медленно передвигаюсь, но теперь чувствую себя более уверенно. Плавные движения помогли мне сделать первые шаги на пути к выздоровлению.

Если вы тоже хотите больше двигаться, поговорите со своим поставщиком услуг. Уточните у него, какие простые упражнения вы можете безопасно выполнять дома. Ваш поставщик услуг может помочь вам выбрать упражнения, которые подойдут именно вам.

**Использовалось изображение модели, а не фактического участника. Личная информация о состоянии здоровья не приводится.*



Знали ли вы?

Употребление достаточного количества воды может помочь вам больше двигаться и сохранять активность. Держите под рукой бутылку с водой. Добавьте лимон или огурец для вкуса. Делайте несколько глотков во время каждого приема пищи. Вы также можете настроить короткие напоминания в течение дня. Простые привычки могут помочь вам чувствовать себя наилучшим образом. **Установите ежедневную цель по употреблению воды.** Старайтесь выпивать около 11–15 чашек в день. Необходимое количество может меняться в зависимости от состояния вашего здоровья, уровня активности или погоды.



Источник: *WebMD, MayoClinic*

В этом выпуске — весна 2026 г.

- Три продукта питания для поддержания здорового артериального давления

- Выбор подходящей медицинской помощи: основной лечащий врач (PCP), срочная медицинская помощь, экстренная медицинская помощь (ER)
- Как получить медицинскую помощь на дому

Три продукта питания для поддержания здорового артериального давления

По данным Centers for Disease Control and Prevention (CDC), высокое артериальное давление встречается почти у половины взрослых американцев. При высоком артериальном давлении вашему сердцу приходится работать более интенсивно. Это может повышать риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и инсульта. Небольшие изменения в вашем рационе могут помочь поддержать ваше сердце и удержать артериальное давление в более здоровом диапазоне.



1. Овсяные хлопья

Овсяные хлопья представляют собой цельнозерновой продукт, содержащий клетчатку, которая полезна для здоровья вашего сердца. Они могут помочь поддержать артериальное давление на здоровом уровне. Вы можете употреблять овсяные хлопья в виде овсяной каши, смешивать их с йогуртом или добавлять в смузи.

Попробуйте добавить один из этих продуктов питания в свой рацион на этой неделе, чтобы поддержать здоровье сердца.

Источник: *Centers for Disease Control and Prevention (CDC)*

Ссылка: www.cdc.gov/high-blood-pressure/data-research/facts-stats/index.html

2. Чечевица

Чечевица содержит калий — минерал, который помогает поддерживать баланс натрия в организме. Этот баланс важен для здорового артериального давления. Добавляйте чечевицу в супы, блюда из риса или салаты.

3. Помидоры

Свежие или консервированные помидоры и томатные соусы содержат такие питательные вещества, как калий и ликопин. Они поддерживают здоровье сердца. Добавляйте помидоры в пасту, бутерброды, супы или салаты.

Успокойте боль и облегчите страдания при артрите

Даже небольшие изменения могут помочь вам почувствовать себя лучше, если вы болеете артритом. Распространенные типы артрита и варианты лечения:

Остеоартрит (ОА): возникает при износе хрящевого диска между костями, что приводит к боли и скованности.

- Могут помочь простые упражнения, например упражнения на растяжку. Теплые или холодные компрессы могут успокаивать боль.
- Может быть рекомендован прием обезболивающих препаратов или физиотерапия.

Ревматоидный артрит (РА): возникает при атаке иммунной системы на суставы, что приводит к отеку и боли.

- Отдыхайте при необходимости и прикладывайте теплые полотенца, чтобы успокоить больные суставы.
- Лекарства могут уменьшить отек и боль. Также могут быть рекомендованы упражнения на увеличение объема движений в суставах.

Псориазический артрит (PsA): возникает у лиц с псориазом, хроническим заболеванием кожи, для которого характерно появление красных чешуйчатых пятен, и вызывает боль и отек в области суставов.

- Старайтесь двигаться с низкой ударной нагрузкой и увлажняйте кожу.
- Лекарства могут помочь контролировать кожные и суставные проявления.

Для здоровья суставов ешьте рыбу, орехи, фрукты и овощи. Прежде чем приступить к новому лечению или выполнению упражнений, поговорите со своим врачом.

Источник: *Mayo Clinic*



Как получить медицинскую помощь на дому

Вам не всегда нужно выходить из дома, чтобы посетить врача. Медицинская помощь будет доступна вам благодаря услугам, оказываемым на дому.

Наши надежные партнеры предлагают:

- Профилактические осмотры на дому, которые проводит консультант по здоровому образу жизни
- Стоматологические осмотры, проверки зрения и слуха на дому, которые проводит соответствующий специалист
- Вакцинация от гриппа (только в южной части штата)

Эти услуги безопасны и конфиденциальны, и их проще получить дома без необходимости куда-либо выходить. Они помогут вам сохранить здоровье и сэкономить время.

- Никаких дополнительных затрат с вашей стороны
- Все поставщики услуг являются лицензированными специалистами

Готовы?

Наши надежные партнеры могут позвонить вам и предложить время для посещения — будьте в курсе, что вам может поступить звонок. Если у вас возникнут вопросы по поводу поступившего звонка, вы всегда можете связаться со своей группой по организации ухода по телефону 1-888-867-6555 (TTY: 711). Мы всегда готовы вам помочь.



Выбор подходящей медицинской помощи: PCP, срочная медицинская помощь, ER

Не все проблемы со здоровьем требуют посещения отделения экстренной медицинской помощи при больнице. Многие вопросы можно решить в клиниках срочной медицинской помощи. В других случаях лучше обратиться к основному лечащему врачу. Прежде чем решить, куда обратиться за помощью, изучите свои симптомы. Так вы сможете получить нужную вам помощь в нужном месте.

Позвоните основному лечащему врачу (PCP) в следующих ситуациях:

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

Обращайтесь за срочной медицинской помощью в следующих ситуациях:

- Ожоги, переломы, растяжения связок, мышц или сухожилий, незначительные травмы
- Лихорадка, гриппоподобные симптомы
- Когда вам не удается связаться с основным лечащим врачом

Обращайтесь в отделение экстренной медицинской помощи или звоните по номеру 911 в следующих ситуациях:

- Сильная боль, серьезная травма, кровотечение
- Боль в груди, затрудненное дыхание
- Внезапная потеря зрения, размытое зрение

Посетите веб-сайт:

- Выполните поиск поставщиков услуг или центров срочной медицинской помощи, которые находятся рядом с вами, в справочнике поставщиков услуг: vnshealthplans.org/find-a-doctor/

Источник: *Mayo Clinic*



Остались вопросы? Вы можете в любое время зайти в свою учетную запись по ссылке **vnshealthplans.org/account** или позвоните нам по бесплатному номеру **1-888-867-6555 (TTY: 711)**.

Понедельник – пятница, 09:00 – 17:00

vnshealthplans.org

Если вы заметили что-то подозрительное, сообщите нам.

VNS Health MLTC стремится выявлять и пресекать мошенничество, нерациональное использование или злоупотребления в наших планах медицинского обслуживания.

Анонимное информирование

Горячая линия VNS Health по вопросам нормативно-правового соответствия при оказании услуг MLTC: **1-888-634-1558 (TTY: 711)**.

Вы можете отправить сообщение через Интернет по ссылке vnshealth.ethicspoint.com.

Дополнительную информацию вы можете получить по адресу vnshealthplans.org/compliance-program.

Health Plans
220 East 42nd Street, New York, NY 10017

Presort
First Class
US Postage Paid
Hicksville NY
Permit 885



Фруктовый салат: простое и полезное лакомство



Этот фруктовый салат представляет собой свежую и полезную закуску, которая содержит витамины и клетчатку для здорового самочувствия.

Ингредиенты:

- 3 киви
- 1 фунт клубники
- 1 манго
- 1 яблоко (любого сорта; подойдет Гренни Смит)
- Половина лимона или лайма

Способ приготовления:

- Промойте все фрукты водой и обсушите.
- Нарежьте яблоко небольшими кусочками (кожуру можно оставить или снять).
- Нарежьте манго мелкими кубиками. Для этого обрежьте плод по бокам, затем нарежьте мякоть кубиками прямо в кожуру и отделите ее от кожуры ложкой.
- Очистите киви от кожуры и нарежьте небольшими кусочками или тонкими круглыми ломтиками.
- Удалите зеленые хвостики с клубники и нарежьте ее небольшими кусочками.
- Поместите все нарезанные фрукты в миску среднего размера (после нарезки у вас должно получиться 1–1.5 чашки мякоти от каждого фрукта).
- Выжмите на фрукты сок лимона или лайма — объем зависит от вкусовых предпочтений. В среднем потребуется 2 чайные ложки.
- Аккуратно перемешайте, чтобы объединить все ингредиенты. *Приятного аппетита!*