

# HealthMatters

 **HealthPlan**  
OF SAN MATEO  
Healthy is for everyone

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](http://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

 **HealthPlan**  
OF SAN MATEO  
Healthy is for everyone  
801 Gateway Blvd., Suite 100  
South San Francisco, CA 94080  
650-616-0050 • [www.hpsm.org](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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

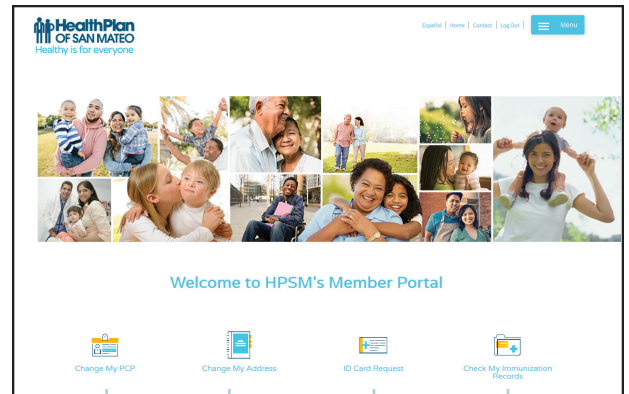
**Звонки принимаются бесплатно, круглосуточно, 7 дней в неделю**

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](http://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](http://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**.