



San Francisco Health Plan (SFHP) готов помочь вам и членам вашей семьи в вопросах, связанных с медицинским обслуживанием в связи с вашими хроническими медицинскими состояниями.

Хронические состояния — это проблемы со здоровьем, которые не излечиваются в течение года или более длительного периода. Такие состояния требуют долговременного медицинского ухода и могут ограничивать вас в повседневной жизни. Однако зачастую хронические состояния поддаются контролю.

Ваша лечащая группа готова помочь вам и вашей семье жить полной жизнью, несмотря на хроническое заболевание.

Вы можете воспользоваться данным буклетом, чтобы



проконсультироваться со своей лечащей группой. Более подробную информацию об управлении хроническими заболеваниями можно получить на сайте [sfhp.org/ru/wellness](https://sfhp.org/ru/wellness).

### Примеры некоторых распространенных хронических заболеваний:

- Астма
- ХОБЛ
- Депрессия
- Гепатит С
- Повышенное артериальное давление
- Диабет
- Заболевания сердца
- Сердечная недостаточность
- Хроническая болезнь почек

## Получите подарочную карту номиналом \$50 за посещение своего РСР в связи с вашим хроническим состоянием

В настоящее время данное предложение доступно только лицам, страдающим астмой, диабетом или повышенным артериальным давлением (гипертензия).



### Для получения подарочной карты номиналом \$50 необходимо соответствовать следующим критериям:

- Иметь хроническое заболевание, предусмотренное программой вознаграждений за заботу о здоровье SFHP.
- Встретиться со своим основным поставщиком медицинских услуг (РСР), чтобы обсудить свое хроническое состояние. Вы можете задать вопросы о том, как управлять своим состоянием и заботиться о здоровье, или задать любой интересующий вас вопрос.

Для получения подарочной карты необходимо посетить врача до конца года. Для получения подарочной карты не нужно заполнять какие-либо формы или предъявлять этот буклет. Подарочная карта будет отправлена вам почтой через 8 недель после приема у врача. Если вы недавно переехали, позвоните в Отдел обслуживания участников SFHP, чтобы указать новый почтовый адрес для получения вознаграждения. Если вы не получили подарочную карту по истечении 8 недель, позвоните в Отдел обслуживания участников SFHP.

## Сотрудничество с лечащей группой для поддержания здоровья

Лечащая группа — это ваш партнер по контролю за вашим заболеванием и по здоровому образу жизни. В лечащую группу входят **основной поставщик медицинских услуг (РСР); врач, практикующая медсестра или ассистент врача, которые отвечают за ваше здоровье.** В вашу лечащую группу могут входить и другие люди, например врачи по болезням сердца или почек или диетолог.

Ваша лечащая группа может помочь вам придерживаться здорового образа жизни, например быть более активными физически и отказаться от табакокурения.

В этом буклете приведены вопросы, на которые вам будет полезно ответить вместе с вашим РСР. Отвечая совместно на эти вопросы, вы больше узнаете о том, что следует делать, чтобы сохранять свое здоровье.

## Вопросы, которые вам будет полезно обсудить с вашей лечащей группой

Вы можете ответить на эти вопросы вместе с представителем вашей лечащей группы.

Это поможет вам выяснить, как контролировать хроническое заболевание наиболее эффективным для вас способом.

Во время обсуждения вопросов с лечащей группой не стесняйтесь задавать вопросы или рассказывать о проблемах. Вам помогут составить план, который будет соответствовать вашим потребностям. Возможно, вам следует сохранить эти ответы и вопросы, чтобы обращаться к ним позже.



### Вопросы о вашем заболевании

---

Какое у меня заболевание?

В чем его причины?

Каковы его симптомы?

Как оно лечится?

Как это скажется на мне с течением времени?

Существует ли подробный план действий при моем заболевании?

Вместе с вашим РСР вы можете составить план, адаптированный под ваши потребности и особенности вашего заболевания. Этот план поможет вам отслеживать изменения в вашем здоровье, управлять симптомами и получить представление, когда звонить своему врачу или обращаться в пункт неотложной помощи.



## Вопросы о самостоятельном уходе на дому

---

Как я могу помочь контролировать свое лечение?

Чего мне следует избегать или в чем соблюдать умеренность?

## Правильное питание

---

Какие продукты питания помогут мне поддерживать здоровье и управлять симптомами заболевания?



Есть ли продукты питания, употребление которых следует прекратить или сократить, чтобы поправить здоровье?



Сколько воды и прочих жидкостей мне следует выпивать ежедневно?



## Физическая активность

---

Какие физические упражнения мне можно выполнять без вреда для здоровья?

Меня интересует вот это упражнение

Как мне начать?

Как часто мне можно выполнять это упражнение?



## Помощь с отказом от табакокурения и употребления алкоголя

---

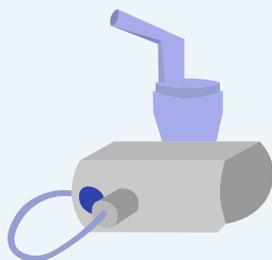
Где мне могут помочь отказаться от курения?

Нужно ли мне отказаться от алкоголя или сократить его потребление?

## Оборудование

Есть ли какие-то технические средства, которые мне нужны, чтобы контролировать свое заболевание (например ингалятор, тонометр или глюкометр)?

Примеры: Ингалятор



Тонометр



Глюкометр



If I need Если мне нужно оборудование, как им пользоваться и как за ним ухаживать?

## Самостоятельные действия

Какие действия мне следует выполнять самостоятельно дома (например проверять артериальное давление, измерять уровень сахара в крови и т. д.)?

Как часто?

Вы можете показать мне, как это делать?

Развитие каких симптомов мне следует отслеживать?



## Препараты

---

Почему мне нужно принимать лекарства?

Когда необходимо их принимать?

Как их правильно принимать (вместе с едой или на пустой желудок)?

На какие побочные эффекты следует обращать внимание?

Что делать, если я пропущу прием препарата?

Какие препараты нельзя принимать одновременно?



## Другие важные вопросы, которые вам будет полезно обсудить с РСР

Дата и время моего  
следующего приема:

Контактная информация  
моего врача:

Другие важные контактные данные:

Запишите любые другие вопросы в этом поле:

Какие могут быть признаки того, что мое состояние ухудшается?

Когда мне нужно обращаться за помощью?

Мне следует позвонить в 911 или обратиться в ближайший  
пункт неотложной помощи, если случится следующее:

Мне следует сходить на прием к своему врачу, если произойдет  
следующее:

Когда случится \_\_\_\_\_,  
мне следует сделать следующее:

Какие еще проблемы могут у меня возникнуть и что мне  
делать в таких случаях?