

Контрольний список для здоров'я дорослих

# Зробіть профілактику пріоритетом



Візьміть під контроль своє здоров'я сьогодні, щоб завтра було здоровішим. Використовуйте цей контрольний список, щоб пам'ятати про скринінг та візити до лікаря. Послуги профілактичного лікування покриваються безкоштовно, якщо Ви користуєтеся послугами мережевих постачальників.

Уточніть у свого постачальника медичних послуг, яке лікування є найкращим для Вас і найважливішим для Вашого здоров'я. Якщо Вам потрібна допомога в пошуку підтримуючого та доброзичливого постачальника, будь ласка, зателефонуйте **1-877-222-1240** (для осіб з порушеннями слуху 711), з понеділка по п'ятницю з 8:00 до 17:00.

	Що	Хто/Коли	Чому
	<b>Загальний профілактичний догляд</b>		
	Щорічний плановий оглядовий оздоровчий візит	Раз на рік	Цей візит із Вашим лікарем – чудова нагода обговорити фізичні вправи, дієту, сон, ліки, настрій та будь-які обстеження, які Вам можуть бути призначені.
	Щорічний візит до акушера-гінеколога (OB/GYN)	Раз на рік*	Цей візит до Вашого OB/GYN зосереджується на репродуктивному здоров'ї, контрацепції, плануванні сім'ї та догляді за фертильністю, включаючи менструацію, здоров'я грудей/ мастектомію, здоров'я шийки матки, таза, матки та тазового дна.
	Скринінг артеріального тиску	У віці 18-39 років кожні 3-5 років, а після 40 років – раз на рік	Перевірка Вашого артеріального тиску може дати Вашому лікарю важливу інформацію про Ваш ризик інсульту та інфаркту.
	Здоров'я кісток – Скринінг на остеопороз	Вік 65+ або постменопауза	Вік, сімейний анамнез, менопауза та інші фактори можуть поставити Вас під загрозу. Допоможіть зберегти свої кістки міцними за допомогою фізичних вправ і дієти, багатой кальцієм і вітаміном D.
	Скринінг на холестерол	Кожні 4-6 років	Занадто багато холестерину ускладнює кровотік через Ваше тіло. Знизьте ризик за допомогою здорового харчування та фізичних вправ.
	Скринінг на депресію	Усі, включно з вагітними або породіллями та літніми людьми	Поговоріть зі своїм постачальником медичних послуг, якщо протягом двох тижнів у Вас постійно поганий настрій, почуття смутку, проблеми зі сном або втрата інтересу до зазвичай приємних занять.
	Скринінг на діабет (тип 2)	У віці 35-70 років, раз на рік, якщо присутні фактори ризику	Є багато способів запобігти та контролювати діабет, якщо Ви усвідомлюєте свій ризик.
	Скринінг на ВІЛ	Хоча б раз у житті; частіше при високому ризику	Єдиний спосіб дізнатися, що у Вас немає ВІЛ, — пройти тестування. Скринінг на ВІЛ важливий у будь-якому віці, якщо Ви належите до групи ризику.
	Скринінг на інфекції, що передаються статевим шляхом (ІПСШ).	При активному статевому житті, включаючи вагітних	Статеві інфекції можуть не мати симптомів і передаватись через статевий контакт. ІПСШ, включаючи хламідіоз, гонорею, герпес або ВІЛ, можна перевірити в кабінеті лікаря або в клініці за допомогою зразка сечі, крові, тканини або слини, а потім відправити в лабораторію. Доступні варіанти домашнього тестування.

\* Якщо жінка веде сексуальне життя після 65 років, вона все ще повинна проходити огляд малого тазу принаймні раз на три роки

	Що	Хто/Коли	Чому
--	----	----------	------

	<b>Скринінги на рак</b> Скринінги на рак можуть призвести до раннього виявлення, полегшити його лікування та, можливо, вилікування. Ваші потреби в скринінгу на рак можуть відрізнятися, якщо Ви перенесли операцію на молочній залозі, грудній клітці чи статевих органах, гормональну терапію або через інші особисті фактори ризику для здоров'я. Ваш постачальник медичних послуг може підтвердити найкраще для Вас обстеження на основі Вашого здоров'я та історії хвороби.		
●	<b>Здоров'я грудей—мамограма (діагностичний рентген)</b>	Мамограми рекомендовано, починаючи з 40 років і кожні 1-2 роки до 75 років.	При мамографії використовується рентгенівський знімок тканини молочної залози, що може виявити зміни тканини молочної залози, які можуть бути раковими.
●	<b>Скринінг на рак шийки матки</b>	У віці 21-65 років, кожні 3-5 років	Шийка матки - це нижня частина матки (лона). Регулярні ПАП- та ВПЛ тести можуть допомогти виявити аномалії до того, як вони переростуть у рак.
●	<b>Скринінг на колоректальний рак</b>	У віці 45-75 років (раніше, якщо в групі підвищеного ризику), кожні 5-10 років (або частіше залежно від ризику для здоров'я)	Спеціальні тести дозволяють виявити колоректальний рак на ранній стадії, що полегшує його лікування.
●	<b>Скринінг на рак легень</b>	У віці 50-80 років, для тих, хто завзято палить (20-річний стаж), зараз палить або кинули палити протягом останніх 15 років	Люди, які палять, особливо завзяті курці, мають високий ризик розвитку раку легенів.
●	<b>Скринінг простати</b>	У віці 55-69 років	Простата є частиною репродуктивної системи, яка включає пеніс, простату та яєчка. З віком простата може збільшуватися в розмірах і зменшувати відтік сечі. Поговоріть зі своїм лікарем, щоб вирішити, чи потрібен Вам скринінг.

	<b>Вакцини</b>		
●	<b>Вакцини</b>	Відповідно до вказівок Вашого постачальника медичних послуг або залежно від ризику для Вашого здоров'я	Вакцини рятують життя, навіть здоровим людям. Більшість вакцин є безкоштовними, включно з тими, які запобігають COVID-19, грипу, пневмонії, правцю та вакциною проти вірусу папіломи людини (ВПЛ). Вакцина проти оперізуючого лишая (Shingrix) рекомендована людям старше 50 років.

Рекомендації щодо скринінгу базуються на рекомендаціях Робочої групи з профілактичних послуг США (U.S. Preventive Services Task Force, USPSTF) станом на квітень 2024 року.

Деякі плани, пропонувані ExcellusBCBS, також включають покриття лікування зубів, зору та слуху, як-от планові огляди, окуляри чи контактні лінзи, скринінг слуху та/або слухові апарати.

Зайдіть на сайт [UniveraHealthcare.com](https://UniveraHealthcare.com), щоб перевірити Ваші пільги та покриття.



Наші адвокати Служби підтримки клієнтів також раді допомогти.



\*Планове відвідування лікаря або профілактичне обслуговування іноді можуть перетворитися на «візит у зв'язку з хворобою», під час якого можуть застосовуватися витрати з власної кишені на франшизу, доплату та/або співстрахування. Можуть також надаватися інші послуги разом із зазначеними вище профілактичними послугами, які можуть підлягати франшизі, доплаті та/або співстрахуванню. Не включає процедури, ін'єкції, діагностичні послуги, лабораторні та рентгенівські послуги чи будь-які інші послуги, які не оплачуються як профілактичні послуги.

Постачальники послуг поза мережею/які не знаходяться з нами в договірних стосунках, не зобов'язані лікувати учасників Univera Healthcare, окрім екстрених випадків. Звертайтеся за телефоном нашої Служби підтримки клієнтів або ознайомтеся з Вашими документами про покриття (Evidence of Coverage) для отримання додаткової інформації.

Наш план медичного обслуговування відповідає вимогам федерального законодавства про громадянські права. Ми не дискримінуємо за ознаками раси, кольору, походження, віку, особливих потреб або статі.

Atención: Si habla español, contamos con ayuda gratuita de idiomas disponible para usted. Consulte el documento adjunto para ver las formas en que puede comunicarse con nosotros.

注意：如果您说中文，我们可为您提供免费的语言协助。请参见随附的文件以获取我们的联系方式。

Copyright © 2024. Всі права захищені.

UN-3461UK / 19399-24M