



# THE INFORMER



*Помогаем пожилым и взрослым с инвалидностью находить ресурсы для планирования, подготовки и поддержки независимой жизни как можно дольше.*

## сообщение от ALTCEW

Добро пожаловать в летний выпуск **The Informer** 2023 года!

С наступлением летних месяцев люди подвергаются повышенному риску заболеваний, связанных с жарой. Если вы хотите узнать о том, как оставаться в прохладе при высокой температуре, читайте наш [летний выпуск 2022 года](#). Если вам нужна поддержка этим летом, позвоните на нашу горячую линию по телефону **(509) 960-7281** и поговорите с оператором о доступных местных ресурсах и услугах.

## AAA – 50-й юбилей

3-го мая мы отметили 50-ю годовщину создания **Региональных агентств по проблемам старения (AAA)**, которые были учреждены в 1973 году в связи с пересмотром **Закона о пожилых американцах (ОАА)**! Региональные агентства по проблемам старения — это управления, созданные в рамках ОАА, которые поддерживают (*Прод. на стр. 2*)

Политика по вопросам старения и День Капитолия 3

Региональный план ALTCEW на 2024—2027 гг. 4

Проверки в Medicaid 5

ALTCEW на Прайде в 2023 6

Волонтерство с ALTCEW 7

Программа питания с фермерского рынка для пожилых 8

Помощь в управлении приемом лекарств 9

Поддержка для Medicare 10

Уголок здоровья мозга 11

*Посетите наш сайт с ресурсами и информацией!*

[www.altcew.org](http://www.altcew.org)

## календарь событий



- 6/10: ALTCEW на Прайде 2023
- 6/19: Выходной—отделение закрыто
- 7/4: Выходной—отделение закрыто
- 7/10: Публичное слушание ALTCEW
- 7/12: Публичное слушание ALTCEW

Полный календарь: [altcew.org/news-events/event-calendar](http://altcew.org/news-events/event-calendar)

**(«50-й юбилей» продолжается с 1-й страницы)**

программы, направленные на удовлетворение потребностей пожилых людей в определенном географическом регионе и поддерживают инвестиции в их таланты и интересы.

**Агентство по вопросам пожилых и долгосрочного ухода в Восточном Вашингтоне (ALTCEW) является местным AAA для округов Спокан, Ферри, Стивенс, Понд-Орей и Уитман.**

ALTCEW было создано в 1978 году на основе соглашения между местными органами власти с целью предоставления ресурсов и услуг для поддержки пожилых людей, людей с ограниченными возможностями, их семей и лиц, осуществляющих уход за ними.

В настоящее время в нашем агентстве работают более 100 сотрудников и более 100 волонтеров. Сотрудники и волонтеры прошли обучение и готовы помочь взрослым всех возрастов планировать будущее и получать доступ к местным ресурсам, чтобы люди могли жить там, где хотят, и достигать своих целей по мере старения.

**В мае ALTCEW дополнительно отметил 60-ю годовщину Месяца пожилых американцев!**

Месяц пожилых американцев (ОАМ), учрежденный в 1963 году, отмечается в мае под руководством Администрации по вопросам проживания в сообществе (ACL). В это время мы отмечаем вклад и достижения пожилых американцев, подчеркиваем важные тенденции и укрепляем нашу приверженность почитанию пожилых граждан. Тема этого года — «Старение без границ». Она дает возможность изучить широкий спектр опыта старения и пропагандировать важность наслаждения независимостью и самореализацией, что позволяет прокладывать свой собственный путь по мере старения.

- **Для получения дополнительной информации о Законе о пожилых американцах** посетите [Закон о пожилых американцах | Администрация ACL по вопросам проживания в сообществе](#)
- **Для получения дополнительной информации о старении и долгосрочном уходе** читайте нас в [Facebook](#) или [LinkedIn](#).
- **Для получения дополнительной информации о Месяце пожилых американцев** посетите [официальный сайт ОАМ](#), читайте ACL в [Twitter](#) и [Facebook](#) и присоединяйтесь к дискуссии по хэштегу #OlderAmericansMonth.

Способы принять участие в *Старении без границ*:

- **Примите возможность измениться.** Найдите новое увлечение, отправьтесь на поиски приключений и получите новый опыт, не позволяя возрасту определять ваши границы. Привлеките в свою жизнь творчество и цель и попробуйте новые виды деятельности. Не знаете, с чего начать? Загляните в местные общественные центры и центры для пожилых людей или ознакомьтесь с путеводителем по паркам и рекреационным зонам в Спокан на весну 2023 года — [Гид по весенним мероприятиям в 2023 году \(spokanecity.org\)](#).
- **Узнайте, как извлечь выгоду из того, что вы становитесь старше.** С возрастом приходят знания, которые дают понимание и уверенность в себе, чтобы глубже понять и познать мир. Продолжайте расширять свои знания, читая, слушая, посещая занятия и творческие мероприятия. Штат Вашингтон сотрудничает с GetSetUp для проведения бесплатных виртуальных занятий для пожилых людей на различные темы, которые проводят пожилые! Если вы житель штата Вашингтон, вы можете уже сегодня бесплатно присоединиться к программе на сайте [GetSetUp: Интерактивные курсы для пожилых](#).
- **Участвуйте в жизни своего сообщества.** Все выигрывают от вовлечения в жизнь сообщества. Оставайтесь активными, занимаясь волонтерством, работая, предоставляя наставничество, участвуя в социальных клубах и мероприятиях. У Агентства по вопросам пожилых и долгосрочного ухода есть много возможностей для волонтерства — люди могут принести пользу своему сообществу. Подробности на **странице 7** этого выпуска.
- **Создавайте отношения.** Отношения являются неотъемлемой составляющей благополучия, повышают качество жизни, предлагая новые идеи и уникальные перспективы. Если вы ищете общения, наша бесплатная программа Check and Connect предлагает еженедельные телефонные звонки пожилым людям. Вы можете поговорить с другим человеком о своих потребностях, узнать о ресурсах и обсудить проблемы. Посетите [Check and Connect – Aging & Long Term Care \(altcew.org\)](#).



## Исполнительный директор ALTCEW посетила брифинг USAging и День Капитолия!

**Автор:** Саванна Рэмс-Тейлор, координатор по маркетингу и информационной работе с населением

Исполнительный директор Агентства по вопросам пожилых и долгосрочного ухода, Линн Кимбалл, посетила Брифинг на тему политики по вопросам старения в США и День Капитолия!

29-й ежегодный Брифинг на тему политики по вопросам старения в США и День Капитолийского холма прошел 25—26 апреля 2023 года. Успешное мероприятие собрало 150+ активистов со всей страны, которые почти два дня углубленно изучали политику в области старения и здравоохранения и проводили встречи с членами Конгресса и их помощниками. Спасибо сенатору США Пэтти Мюррей (сотрудник Келли Джексон) и сенатору США Марии Кантвелл (сотрудник Астор Теллман) за встречу с делегацией штата Вашингтон.

Агентства по вопросам пожилых и долгосрочного ухода гордится тем, что является активным членом USAging — национальной ассоциации, представляющей и поддерживающей сеть Региональных агентств по проблемам старения и выступающей в поддержку программ по вопросам старения коренных американцев в соответствии с Главой VI. Все члены USAging помогают пожилым людям и людям с ограниченными возможностями на всей территории США жить и поддерживать оптимальное здоровье, благополучие, независимость и достоинство у себя дома и в сообществе.

- **Приоритеты политики USAging в 2023 году:** [usaging.org/Files/Policy-Priorities-2023-508.pdf](https://usaging.org/Files/Policy-Priorities-2023-508.pdf)
- **Материалы брифинга 2023 года:** [usaging.org/content.asp?admin=Y&contentid=1482](https://usaging.org/content.asp?admin=Y&contentid=1482)



Келли Джексон (из офиса сенатора Пэтти Мюррей) с Мэри Митчелл, [Aging King County](#); Директор [WA Association of AAA](#) Кэти Найт; Динн Кимбалл, ALTCEW; Николь Кидду, [Lewis-Mason-Thurston AAA](#); Кристина Марнерис и Майк Риардон, [AAA & Disabilities of Southwest WA](#)



Майк Риардон, [AAA & Disabilities of SW WA](#); Астор Теллман, офис сенатора Марии Кантвелл; Николь Кидду, [Lewis-Mason-Thurston AAA](#); Мэри Митчелл, [Aging King County](#); Линн Кимбалл, ALTCEW; Директор [WA Association of AAA](#) Кэти Найт; Кристина Марнерис [AAA & Disabilities of SW WA](#)

## ALTCEW создает Региональный план 2024 — 2027 года!



Агентство по вопросам пожилых и долгосрочного ухода занимается развитием услуг и систем поддержки для пожилых и нуждающихся в долгосрочном уходе в Восточном Вашингтоне. Для этого ALTCEW собирает отзывы, изучает тенденции и разрабатывает способы удовлетворить потребности сообщества в нашей зоне обслуживания.

### Что такое Региональный план?

Все Региональные агентства по вопросам старения обязаны разработать Региональный план. Он включает демографические данные, тенденции, информацию о бюджете, доступные услуги и многое другое. План также дает представление о том, как агентство определяет приоритетность услуг и распределяет финансирование. План пересматривается каждые четыре года и обновляется каждые два года. Окончательный вариант плана представляется в Администрацию по вопросам пожилых и долгосрочного ухода.

### Как я могу внести свой вклад?

Перед обновлением территориального плана Агентство по вопросам пожилых и долгосрочного ухода проводит общественные слушания для сбора информации о предлагаемых изменениях. На этих слушаниях ALTCEW представляет предлагаемый бюджет на следующий календарный год, любые изменения в приоритетности услуг и любые другие изменения в Региональном плане.

### Хотите принять участие в предстоящих общественных слушаниях по Региональному плану ALTCEW на 2024—2027 годы?

Посетите наш календарь событий:  
[altcew.org/news-events/event-calendar](http://altcew.org/news-events/event-calendar)

- Свяжитесь с Анессой Бойер:  
[Anessa.Boyer@dshs.wa.gov](mailto:Anessa.Boyer@dshs.wa.gov) или (509) 777-1523

### Хотите прочитать наш прошлый Региональный план на 2020—2023 год?

- Посмотрите здесь: [altcew.org/wp-content/uploads/sites/24/2020/06/Area-Plan-Final-Copy-11.26.19.pdf](http://altcew.org/wp-content/uploads/sites/24/2020/06/Area-Plan-Final-Copy-11.26.19.pdf)

## ЗАЯВЛЕНИЕ О СТРАТЕГИИ

Наша стратегия — предоставлять наилучшие услуги дома и в сообществе, чтобы поддерживать здоровую жизнь и старение.

- \* Мы слушаем... наше сообщество, чтобы понять отдельные потребности каждого
- \* Мы адаптируемся... к меняющемуся миру.
- \* Мы предоставляем решения... с помощью инновационных услуг для улучшения качества жизни.

## ВАКАНСИИ

### Начните карьеру в Агентстве по вопросам пожилых и долгосрочного ухода!

Мы регулярно принимаем на работу сотрудников на различные должности! В Агентстве по вопросам пожилых и долгосрочного ухода мы способствуем благополучию, независимости, достоинству и выбору для всех пожилых людей и лиц, нуждающихся в долгосрочном уходе. **Чтобы узнать больше о карьере и льготах, посетите нашу веб-страницу с вакансиями ([altcew.org](http://altcew.org)).**

## ОБЩАЙТЕСЬ

Хотите участвовать в общественной жизни, знакомиться и изучать новые навыки?

### Ознакомьтесь с этими ресурсами:

- ⇒ **Check and Connect:** Получайте еженедельные телефонные звонки от волонтеров, чтобы быть на связи с кем-то и узнавать о ресурсах по близости от вас. Подробнее: [altcew.org/check-and-connect](http://altcew.org/check-and-connect)
- ⇒ **GetSetUp:** Онлайн-сообщество людей, которые хотят обучиться новым навыкам, общаться с другими и открыть для себя новый опыт. Подробнее: [getsetup.io/partner/Washington](http://getsetup.io/partner/Washington)
- ⇒ **Well Connected:** Виртуальное сообщество, предлагающее мероприятия в телефонном и онлайн режимах. Эта программа выстраивает сообщество с помощью игр, группового обсуждения и образования. Подробности: [covia.org/programs/well-connected](http://covia.org/programs/well-connected)
- ⇒ **Парки и рекреационные возможности в Спокан:** Познакомьтесь с природными красотами нашего региона и присоединитесь к одному из мероприятий Parks & Rec's. Подробности: [my.spokanecity.org/parksrec](http://my.spokanecity.org/parksrec)



## Возвращение проверок по программе Medicaid — Для тех, кто теряет Apple Health

### *Потеряли страховку Apple Health (Medicaid) в Вашингтоне?*

Программа Washington Healthplanfinder связывает жителей Вашингтона, потерявших Apple Health, с квалифицированными планами медицинского страхования (QHPs) и финансовой помощью для снижения ежемесячных страховых взносов. Лица и семьи, потерявшие Apple Health, должны зарегистрироваться в плане медицинского страхования на сайте [wahealthplanfinder.org](http://wahealthplanfinder.org) за 60 дней до или после окончания действия плана Apple Health. Это позволит им начать пользоваться новым планом уже на следующий день!

### *Доступно ли медицинское страхование через Washington Healthplanfinder?*

Многие люди, ищущие страховку, смогут найти высококачественные планы Cascade Care Silver или Gold на сайте Washington Healthplanfinder менее чем за \$10 в месяц. Это стало возможным благодаря Cascade Care Savings — новой программе помощи в оплате страховых взносов, финансируемой штатом Вашингтон. Cascade Care Savings предоставляет дополнительную финансовую помощь лицам и семьям, зарабатывающим до 250% от федерального уровня бедности — это до \$34 000 в год на одного человека и \$70 000 на семью из четырех человек. Эти планы предлагаются всеми страховыми компаниями на сайте Washington Healthplanfinder, имеют сниженную сумму франшизы и покрывают такие важные услуги, как визиты к врачу, психиатрические услуги и рецептурные препараты с низкой доплатой до достижения суммы франшизы.

### *Могу ли я получить страховку позже?*

Для тех, кто не смог зарегистрироваться в течение 60 дней после даты окончания действия плана Apple Health, могут быть доступны возможности получить новый план на [wahealthplanfinder.org](http://wahealthplanfinder.org). Специальные периоды регистрации позволяют отдельным лицам и семьям записаться в план медицинского страхования, если у них произошли определенные жизненные события, включая потерю работы, изменение дохода и изменения в семье (переезд, рождение ребенка, брак и т.д.). Те, кто не может зарегистрироваться в течение 60 дней после потери Apple Health и не может воспользоваться существующим специальным периодом регистрации, могут также попросить пересмотреть их обстоятельства, Washington Healthplanfinder сделает это в каждом конкретном случае.

### *Нужна помощь?*

Обратитесь непосредственно в центр поддержки клиентов Washington Healthplanfinder или воспользуйтесь помощью партнеров Washington Healthplanfinder по регистрации. Бесплатная языковая помощь доступна на более чем 200 языках. Звоните по номеру **1-855-923-4633** (Телетайп (TTY) **1-855-627-9604**).

Вы — пожилой человек или живете с инвалидностью и утратили Medicaid? Мы можем помочь! Свяжитесь с местной поддержкой, позвонив в программу Community Living Connection program. Мы готовы помочь вам. Звоните **(509) 960-7281**.



## Агентство по вопросам пожилых и долгосрочного ухода на Прайде 2023

**Автор: Саванна Рэмс—Тэйлор, координатор по маркетингу и информационной работе**

Агентство по вопросам пожилых и долгосрочного ухода участвует в Прайде 2023 года и выставляет информационный киоск для передачи ресурсов сообществу! Вот уже второй год подряд ALTCEW будет представлено на Прайде, чтобы продемонстрировать свою поддержку сообщества ЛГБТК+. «Участие в Прайде не просто важно, оно может спасти жизнь. Непринятие или непонимание часто является барьером для тех, кто нуждается в услугах. Мы хотим, чтобы все знали, что ALTCEW является инклюзивной организацией и стремится обслуживать все группы наших клиентов. Каждый человек имеет значение», — **Кари Стивенс, директор организации Community Living Connections.**

Первый Прайд в Спокэн состоялся в 1992 году, когда организация PFLAG (Parents, Families, and Friends of Lesbians and Gays) спонсировала и координировала первый парад на улицах Спокэна с участием нескольких сотен человек. С тех пор Прайд в Спокэн вырос, и в 2019 году в нем приняли участие несколько тысяч человек. Когда разразилась пандемия, Прайд в Спокэн был вынужден приспособиться и в течение месяца проводил мероприятия на открытом воздухе, например, турнир по кикболу! В 2021 году парад изменился и стал парадом с выездом за пределы «Спокэн Арены». Когда традиционный парад и фестиваль смогли вернуться в 2022 году, он был больше, чем когда-либо: в течение дня его посетили более 50 000 человек. Приток людей был неожиданным, но долгожданным.

Вы ищете ресурсы для ЛГБТК+? **Узнайте об этих местных организациях, которые предлагают разнообразные услуги и поддержку в Восточном Вашингтоне:**

- ⇒ [Odyssey Youth Movement | LGBTQ Youth Resources | Spokane, WA](#): Местная группа, которая тесно сотрудничает со Spokane Pride. Их цель — быть безопасным местом для молодежи ЛГБТК+, где они могут общаться, получать помощь, учиться и заниматься другими делами! Это центр ресурсов для молодежи ЛГБТК+ в нашем районе.
- ⇒ [Lgbtq | Spectrum Center Spokane](#): Spectrum проводит мероприятия в течение всего года, в дополнение к обучению и содействию. Некоторые из мероприятий, которые Spectrum помогает проводить, включают обмен одеждой для квиоров, книжный клуб для квиоров, предстоящее 2-Spirit Pow-wow, а также программу GAPP (Программа гендерно-утверждающих продуктов), которая предоставляет бесплатные, безбарьерные, гендерно-утверждающие товары и услуги.
- ⇒ [PJALS - Peace and Justice Action League of Spokane](#): PJALS — это активизм и поддержка сообщества. Они регулярно проводят семинары по различным вопросам, включая семинары «Почему раса имеет значение» и «Подходы к изменениям и картирование власти».
- ⇒ [Spokane Pride](#): Spokane Pride — это организация, которая проводит ежегодный парад и фестиваль гордости, а также другие аффирмативные мероприятия в течение года. По мере возможности Spokane Pride также спонсирует другие небольшие организации и мероприятия.
- ⇒ [HOME | sannw](#) SAN предоставляет поддержку и информацию для людей, живущих со СПИДом, безопасное пространство для создания сообщества и информирование о ВИЧ/СПИДе.





## Волонтерствуйте с ALTCEW

Агентство по вопросам пожилых и долгосрочного ухода в Восточном Вашингтоне ищет волонтеров!

Волонтерство — это мощный способ вносить вклад в общество и совершать значимые изменения в жизни других людей. Волонтерство способно преобразить как отдельных людей, так и целые сообщества, помогая приобретать ценные навыки и улучшая психическое здоровье.

В настоящее время Агентство по вопросам пожилых и долгосрочного ухода нуждается в волонтерах на предстоящий сезон Medicare. Наша **Программа консультаций по вопросам медицинского страхования во всем штате** помогает людям понять свои права и возможности по программе Medicare. Волонтеры консультируют людей всех возрастов, взрослых, живущих с ограниченными возможностями, и людей, готовящихся выйти на пенсию, по вопросам выбора и возможностей Medicare. Вам не нужно разбираться в Medicare — мы обучим вас и будем предоставлять наставничество! Подробнее: [altcew.org/volunteer/statewide-health-insurance-benefits-advisors](http://altcew.org/volunteer/statewide-health-insurance-benefits-advisors).

В программу Агентство по вопросам пожилых и долгосрочного ухода также требуются волонтеры, которые будут еженедельно звонить клиентам, чтобы узнать об их самочувствии и оказать им дружескую поддержку. Программа **Check and Connect** помогает людям уменьшить чувство изоляции и узнать о местных ресурсах. Добровольцы сами устанавливают график работы и работают удаленно. Подробнее: [altcew.org/volunteer/community-living-connections](http://altcew.org/volunteer/community-living-connections).

**Ниже мы послушаем нескольких наших волонтеров и узнаем, почему они считают, что волонтерство — это очень ценный и полезный опыт.**

### Кэт, волонтер SHIBA, 2 года.

Волонтерская работа заставляет мой мозг активно работать, и мне нравится, что я могу вносить вклад в общество... Я начала работать волонтером во время пандемии, и в течение нескольких лет это был мой основной источник взаимодействия с внешним миром. Я очень ценю возможность делиться информацией о Medicare с коллегами-волонтерами и нашими клиентами! Люди, которые хотят помогать другим и вносить вклад в общество, занимаясь важным делом, найдут SHIBA очень полезной. Мы постоянно учимся и развиваем свои навыки!>>



### Джессика, волонтер Check and Connect более года.

«Программа Check and Connect делает жизнь ярче простым способом, ведь многим людям просто необходимо знать, что кто-то заботится о них. Мы можем изменить мир маленькими поступками каждый день, и телефонный звонок может быть тем маленьким шагом, который значит очень много... Мне нравится чувствовать, что кто-то с нетерпением ждет общения со мной. Я просто протягиваю руку помощи и делаю чей-то день или неделю ярче, будучи доступной. И они тоже приносят радость в мой день или неделю... Мои клиенты считают меня подругой. Мы смеемся, болтаем и рассказываем истории. Одна девушка, с которой я общаюсь уже год, сказала "Люблю тебя!", когда мы прощались. Делает ли это мой день радостнее? Да, очень часто. Я благодарна за эмоции, которые дают мне мои друзья из ALTCEW».



**Сердечное СПАСИБО волонтерам, о которых шла речь выше, а также многим другим волонтерам, которые поддерживают пожилых людей и людей с ограниченными возможностями в Восточном Вашингтоне!**

Если вы хотите стать волонтером в одной из этих программ или узнать о других возможностях, посетите сайт [altcew.org/volunteer](http://altcew.org/volunteer) или позвоните по телефону (509) 458-2509 и попросите рассказать о программе, в которой вы хотите работать волонтером.

## Свежие продукты – Программа питания с фермерских рынков для пожилых

С возрастом становится все важнее уделять первостепенное внимание своему здоровью и благополучию. Один из способов сделать это — питаться полноценной и сбалансированной пищей, которая может помочь предотвратить хронические заболевания и улучшить общее состояние здоровья. Однако, если у вас фиксированный доход, то доступ к свежим и здоровым продуктам может быть затруднен. **Программа питания с фермерского рынка для пожилых людей (SFMNP)** помогает решить эту проблему.

Эта программа разработана для улучшения питания пожилых людей с низким доходом путем предоставления им электронной карты пособий, которую можно использовать для покупки свежих фруктов и овощей на сертифицированных фермерских рынках. Участники программы получают 80 долларов США на электронную карту пособий. Участникам также предоставляется образовательная информация о пользе, выборе, хранении и приготовлении свежих продуктов.

**Сезон SFMNP 2023 года начинается в июне вместе с фермерским сезоном, и заканчивается 31 октября.** Информация о правах участников, о том, как подать заявку, сколько продуктов вы можете получить и где находятся рынки, доступна на сайте [altcew.org/senior-farmers-market-nutrition-program](http://altcew.org/senior-farmers-market-nutrition-program). Кроме того, можно позвонить на горячую линию программы по телефону **(509) 477-4442**.



## Освежитесь с помощью сезонных летних фруктов!

*Устали есть фрукты одним и тем же способом?  
Поменяйте привычки этим летом, приготовив  
сезонные фрукты новыми способами!*



- ◇ **Попробуйте настоящую воду** — если обычная вода не кажется вам желанным напитком, попробуйте добавить в нее свежие фрукты и травы для аромата. Популярные сочетания: арбуз и мята, клубника и огурец, малина и лимон.
- ◇ **Заморозьте фрукты** — такие фрукты, как нарезанная клубника и абрикосы, или цельный виноград и ежевика, являются идеальной прохладной, полезной и вкусной закуской.
- ◇ **Разожгите гриль** — добавьте фрукты! Например, персики и сливы, являются отличными спутниками гриля. Приправленные йогуртом, гранолой и каплей меда или просто так, они могут стать вкусной закуской, десертом или частью блюда.

## Вопрос равновесия

**Следующий цикл занятий «Вопрос равновесия» начнется в июне и июле!**

«Вопрос равновесия» (A Matter of Balance, MOB) — это отмеченный наградами курс, предназначенный для тех, кто падал или боится упасть. Посещение этого бесплатного курса не только поможет участникам рассматривать падения как контролируемые и внести изменения в образ жизни, чтобы уменьшить количество падений, но и увеличит их силу и равновесие.

Помимо Спокана, мы рады проводить занятия в округах Три и Уитман. В июне также запланирован тренинг для тренеров-волонтеров в Пулмане.

Если вам или вашему близкому человеку полезны занятия или если вы хотите стать волонтером, позвоните по телефону **(509) 777-1571** или посетите сайт [altcew.org/programs-services/preventing-falls](http://altcew.org/programs-services/preventing-falls), чтобы узнать подробности.





## Получите помощь в управлении приемом лекарств

Получите помощь в управлении приемом лекарств с помощью отмеченной наградами Программы Агентство по вопросам пожилых и долгосрочного ухода по усовершенствованному управлению приемом лекарств (АММР).

АММР помогает клиентам найти решения для лечения сложных заболеваний, таких как астма, диабет, ХОБЛ и гипертония. Координаторы усовершенствованного медикаментозного лечения (АМСС) и фармацевты вместе работают над созданием безопасных и эффективных планов управления приемом лекарств, отвечающих потребностям каждого человека. Наша цель — обеспечить клиентам наиболее безопасное и эффективное использование лекарств!

В настоящее время мы работаем с пациентами старше 50 лет, имеющими хронические заболевания и принимающими множество лекарств по рецепту.

### Как работает наша программа:

- Клиент записывается в программу (бесплатно). Позвоните по телефону (509) 960-7281, чтобы узнать подробности.
- АМСС встречается с клиентом и выявляет назначенные препараты и проблемы.
- Клиент встречается с клиническим фармацевтом и АМСС.
- Фармацевт изучает состояние здоровья клиента, дает необходимые рекомендации по приему лекарств и сообщает об этом поставщику медицинских услуг клиента.
- АМСС продолжает консультации с клиентом и фармацевтом до тех пор, пока клиент не убедится в безопасности и эффективности принимаемых им лекарств.

### Подробнее:

[altcew.org/programs-services/medication-management](http://altcew.org/programs-services/medication-management)



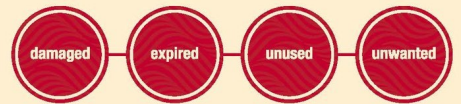
# The DO'S and DON'TS of MEDICINE DISPOSAL



When was the last time you cleaned out the expired medicines in your medicine cabinet?

The expiration dates on your medicines may be easy to overlook, but they are there for a reason. Once a medicine has reached its expiration date, it may not provide the treatment you and your family need.

Dispose of your **MEDICINES** WHEN THEY ARE:



How SHOULD YOU DISPOSE of them?

For all over-the-counter (OTC) medicines and many prescriptions, safe in-home disposal is easy.

Follow these steps to dispose of expired medicines in your household trash:



#### MIX

Mix expired medicines with a substance like dirt, kitty litter, or used coffee grounds.

(Don't crush tablets or capsules).



#### SEAL

Place the mixture in a container like a zip-top or sealed plastic bag.



#### DISPOSE

Throw the container away in your household trash.

Do I have OTHER OPTIONS for DISPOSAL?



COMMUNITY TAKE-BACK DAYS

Check out [DEA.gov](http://DEA.gov) to see if there is an approved medicine take-back program in your community. Take-back programs are also sponsored by police departments, municipal buildings, or pharmacies.



REMEMBER

There are a handful of medicines that **should only be disposed of** by flushing down the toilet or through a drug take-back program. [FDA.gov](http://FDA.gov) provides a list of these medicines and specific disposal instructions.

**PRESCRIPTION TIP**  
When disposing of a prescription product, remove the label or scratch off all personal information on the label.

Sponsored by

[knowyourOTCs.org](http://knowyourOTCs.org)  
Take your healthcare personally.

EDUCATE before YOU MEDICATE  
The NCEM Coalition working together to promote safe medication use. National Council on Patient Information and Education. [www.talkaboutit.org](http://www.talkaboutit.org)

For more information, visit [KnowYourOTCs.org/safe-disposal](http://KnowYourOTCs.org/safe-disposal).

## ОТМЕТЬТЕ В КАДЕНДАРЕ – Регистрация в Medicare открывается 15-го октября!

Автор: Моника Кудрна, координатор SHIBA

Для более чем 1,3 миллиона участников Medicare в штате Вашингтон это важное время года. Период открытой регистрации Medicare — также называемый Ежегодным избирательным периодом — длится каждый год с 15 октября по 7 декабря.

### В это время участники Medicare могут:

- Перейти с Original Medicare на план Medicare Advantage и наоборот.
- Участники плана Original Medicare могут присоединиться, перейти в план рецептурных лекарств Часть D или отказаться от него.
- Участники плана Medicare Advantage могут перейти в другой план Medicare Advantage.



Contact Aging & Long Term Care of Eastern WA, your local SHIBA office, at 509-625-4801 or visit [www.altcew.org/](http://www.altcew.org/).



### Программа **Statewide Health Insurance Benefits Advisors (SHIBA)** — часть Управления комиссара

по страхованию — готова помочь в принятии всех этих решений. Medicare — это не универсальная программа. У каждого человека свои потребности, ситуация и льготы, это касается и супругов, у которых могут быть отдельные планы Medicare. Чтобы узнать больше о SHIBA, посетите [altcew.org/programs-services/medicare](http://altcew.org/programs-services/medicare).

## ПОЛУЧИТЕ ПОМОЩЬ В ОПЛАТЕ MEDICARE – Узнайте, можете ли вы сэкономить или получить помощь!

### Две программы, которые помогут сэкономить на Medicare

Если вы зарегистрированы в Medicare, вы можете претендовать на участие в программах, которые помогут вам сэкономить деньги, будь то оригинальная программа Medicare или план Medicare Advantage. Подать заявку очень просто:

#### 1. Программа Medicare Savings Programs

Если вы отвечаете требованиям, Medicare Savings может покрыть:

- Взносы по Части А и Части В
- Доплаты и франшизы Medicare

**Программы Medicare Savings для оплаты расходов Medicare Часть А & В** (действ. с 1 апр. 2023 г.)

	Доход меньше:
Один человек	\$1660 в месяц \$19 920 в год
Пара	\$2239 в месяц \$26 868 в год

**ПРИМЕЧАНИЕ:** На 1 янв. 2023 не проводится тест ресурсов/ресурсов для MSP. Вас не попросят подтвердить ресурсы, такие как банковские счета.

#### 2. Дополнительная Помощь (Extra Help)

Если вы отвечаете требованиям, помощь для страхования рецептурных лекарств Medicare Часть D покрывает:

- Взносы и франшизы
- Некоторые доплаты и пробелы в покрытии

**Extra Help для Medicare Part D** (действ. с фев. 2023 г.)

	Доход меньше:	Ресурсы меньше:
Один человек	\$1843 в месяц \$22 116 в год	\$16 660
Пара	\$2485 в месяц \$29 820 в год	\$33 240

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Работающие могут иметь еще более высокие лимиты. Для обеих программ не считаются ресурсами дом проживания и одна машина.

**Чтобы записаться на личный прием в SHIBA или обсудить с SHIBA программы Medicare Savings, звоните по номеру (509) 625-4801 с пн. по пт., 8:30 — 17:00.**



# УГОЛОК ЗДОРОВЬЯ МОЗГА

## Поддержка здоровья мозга

*Автор: Тара Хилл—Мэттьюс, катализатор ресурсов на тему деменции*

Почти половина (44%) взрослых от 50 до 64 лет беспокоятся, что могут заболеть деменцией, согласно Национальному опросу на тему здорового старения. Есть много факторов риска развития деменции (возраст, генетика, семейная история), которые мы не можем изменить. Но есть несколько изменений образа жизни, которые могут помочь снизить риск развития деменции. **Наиболее эффективными могут быть следующие изменения:**

- **Контролируйте гипертонию, сердечно-сосудистые заболевания и диабет:** Следуйте рекомендациям вашего врача по лечению этих заболеваний. Врач может рекомендовать:
  - Прием лекарств согласно назначению
  - Изменение диеты и физической активности.
  - Помните: что полезно для сердца, то полезно и для мозга!
- **Повышайте физическую активность:** исследования CDC показывают, что физическая активность может улучшить мышление, снизить риск депрессии и тревожности и помочь вам лучше спать.
- **Бросайте курить:** доказано, что курение повышает риск снижения когнитивных способностей. Отказ от курения может снизить этот риск до уровня риска среди некурящих.
- **Достаточный и качественный сон:** 1/3 взрослых американцев отмечают, что обычно спят меньше рекомендуемого. Недостаточное количество сна из-за таких заболеваний, как бессонница или апноэ, может привести к проблемам с памятью и мышлением.
- **Посещайте занятия:** формальное образование на любом этапе жизни поможет снизить риск снижения когнитивных способностей и деменции. Например, посещайте курсы в местном колледже, общественном центре или в интернете.
- **Защитите свою голову:** черепно-мозговая травма может повысить риск снижения когнитивных способностей и деменции. Пристегивайтесь ремнем безопасности, используйте шлем, когда занимаетесь контактными видами спорта или катаетесь на велосипеде, и принимайте меры по предотвращению падений.

Что вы измените сегодня, чтобы сохранить ясность мышления?

**Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с приведенными ниже ресурсами:**

- [Национальный опрос на тему здорового старения](#)
- [Факты и цифры Ассоциации Альцгеймера](#)
- [Польза от физической активности | Физическая активность | CDC](#)

## Как получить местную поддержку по вопросам деменции в Восточном Вашингтоне?

Посетите сайт Aging & Long Term Care или позвоните на горячую линию с пн. по пт., с 8:30 до 17:00: [www.altcew.org](http://www.altcew.org) | (509) 960-7281

Посетите сайт Ассоциации Альцгеймера штата Вашингтон или позвоните на их круглосуточную горячую линию: [www.alz.org](http://www.alz.org) | 1-800-272-3900

Посетите сайт Дружественного к деменции сообщества региона Спокэн и подпишитесь на информационный бюллетень:

[altcew.org/about-who-we-are/spokane-area-dementia-friendly-community](http://altcew.org/about-who-we-are/spokane-area-dementia-friendly-community)