



**Está preparado para dar o próximo passo  
em direção a uma vida mais saudável?**

# **PROGRAMA CARE MANAGEMENT**





Precisa de alguém, um enfermeiro licenciado, um nutricionista, um especialista em recursos comunitários ou um assistente social – para o ajudar a ter uma vida mais saudável? Com **o programa de Gestão de Cuidados da BCBSRI**, pode usar o seu tempo e energia para se sentir melhor e nós ajudamos com o resto.

# COMO A COORDENAÇÃO DE CUIDADOS FUNCIONA PARA SI

1

## **Pode falar com um enfermeiro sobre a sua saúde e fazer perguntas.**

Começamos por ouvi-lo a si e ao seu médico. O seu Gestor de Cuidados poderá falar consigo por telefone, no consultório do seu médico ou junto da sua cama no hospital. Explicamos-lhe o programa e discutimos os seus receios e perguntas sobre cuidados de saúde. O seu Gestor de Cuidados poderá trabalhar com nutricionistas, assistentes sociais e outros profissionais do BCBSRI para o ajudar a auxiliar a sua saúde.

2

## **Trabalha em conjunto com a equipa para melhorar a sua saúde.**

Nós trabalhamos consigo e com o seu médico para o ajudar a definir e a alcançar objetivos de saúde que são importantes para si. Isto poderá incluir rastreios de prevenção, aprender mais sobre medicamentos ou agendar consultas de acompanhamento necessárias.

3

## **Irá receber formação, apoio e informação sobre saúde.**

Nós ajudamo-lo a compreender os seus problemas de saúde, o plano de cuidados do seu médico e como tirar o máximo partido das consultas com o seu médico. Além disso, ajudamo-lo a entender os benefícios, incluindo sugestões sobre como poderá poupar dinheiro.

4

## **Estará ligado a outros recursos que podem ajudar.**

Dependendo da sua situação, podemos ajudar a pô-lo em contacto com agências e grupos de apoio na comunidade de pessoas com questões e desafios de saúde semelhantes. Também disponibilizamos recursos adicionais para o ajudar a entender melhor a sua condição e opções de tratamento.

5

## **Terá alguém para o ajudar a registar o seu progresso.**

Vamos falar sobre como se sente e quaisquer novas questões, além de o ajudarmos a manter a motivação para alcançar os seus objetivos.

# MELHORAR A SUA SAÚDE COM CUIDADOS COORDENADOS

Ao participar neste serviço, terá um profissional de cuidados de saúde do BCBSRI, incluindo enfermeiros, nutricionistas, defensores na área da saúde\* e assistentes sociais, que irão trabalhar para melhorar a comunicação entre si e o seu médico, o que o ajuda a seguir o seu plano de cuidados personalizado e a alcançar os seus objetivos. Também terá acesso a um especialista em recursos comunitários, ou defensor na área da saúde, que ajuda a identificar recursos como novos prestadores, serviços locais que podem ir além dos seus benefícios e potenciais programas de assistência de copagamento.

Junto, trabalhamos arduamente para o ajudar...



A ampliar o conhecimento e a **gestão de condições crónicas** ou lesões e doenças graves como doença cardíaca, diabetes, doença pulmonar ou depressão



A iniciar ou a manter **um peso e hábitos alimentares saudáveis**



A promover uma **vida independente** através de cuidados de prevenção



**A partilhar dicas e ferramentas sobre como cuidar de si** ao mesmo tempo que gere uma condição de saúde grave



**A abordar desafios na obtenção de cuidados** devido ao custo, acesso a prestadores, transporte, necessidades culturais, questões de segurança e apoio social



Conheça hoje mesmo a **equipa Your Blue Store** para discutir os seus objetivos de saúde, além de falar sobre as suas Diretivas Avançadas\*, que o ajudam a si e aos seus entes queridos a preparar e a gerir necessidades de cuidados de saúde inesperadas

Trabalhamos com todos os grupos etários, para pessoas que desenvolvem ou têm necessidades de saúde continuadas e graves. O melhor de tudo, uma vez que estes serviços fazem parte do seu plano de saúde, não existe qualquer custo adicional por falar com a sua equipa dedicada.

\* Defensores na área da saúde não são advogados e não têm qualquer autoridade sobre questões de imigração ou outras legais.

# A AJUDA ESTÁ À SUA DISPOSIÇÃO...**SÓ TEM DE PEDIR!**

## 10 formas como o programa Care MANAGEMENT ajudou outras pessoas

A seguir encontra uma descrição abreviada sobre como outros membros do BCBSRI beneficiaram:

1. Pouparam dinheiro em receitas e equipamento médico
2. Aprenderam a tomar os medicamentos corretamente
3. Reduziram os efeitos secundários da medicação
4. Receberam um encaminhamento atempado para um programa de saúde comportamental
5. Receberam formação sobre estratégias de prevenção de quedas
6. Fizeram uma transição segura do hospital para casa e diminuíram a probabilidade de nova hospitalização
7. Receberam ajuda com o agendamento de consultas com um médico
8. Aprenderam quais os sintomas que devem comunicar ao médico
9. Iniciaram um plano de exercício e receberam descontos em inscrições em ginásios
10. Criaram e seguiram um plano alimentar saudável



# 95%

dos participantes no programa Care Management dizem que estão **muito satisfeitos** com o enfermeiro que trabalhou com eles.

# SERVIÇOS VALIOSOS

## É FÁCIL ACEDER AOS CUIDADOS!

O programa de Gestão de Cuidados dedica-se a ajudá-lo a tirar o máximo partido dos seus benefícios. Enquanto profissionais de saúde, estamos empenhados em melhorar a sua saúde, em defender o seu plano de cuidados e em apoiá-lo para receber os cuidados adequados, no momento certo, no local correto.

### Por telefone



Uma vez estabelecida a ligação a um membro da equipa, pode agendar telefonemas segundo o que mais lhe convier para tratar as questões que são mais importantes para si. Para falar com um dos nossos enfermeiros sobre este programa voluntário, telefone para **401-459-2273** ou **800-637-3718, ext. 2273**.

E-mail: [triage\\_group@bcbsri.org](mailto:triage_group@bcbsri.org)

Horário: **Segunda a sexta-feira, das 8h às 16:30h.**

### Pessoalmente na Your Blue Store<sup>SM</sup>



Se preferir falar com um membro da equipa pessoalmente, também o pode fazer. As Your Blue Stores estão localizadas em todo o estado de Rhode Island.

**Cranston** - 1400 Oaklawn Avenue  
(Marshalls Plaza)

**East Providence** – 71 Highland Avenue  
(Highland Commons - pictured above)

**Lincoln** – 622 George Washington Highway  
(Lincoln Mall Shopping Center)

**Warwick** – 300 Quaker Lane  
(Cowesett Corners)

A gestão de cuidados está disponível por marcação.

**Apenas você ou o seu médico podem escolher os melhores tratamentos para as suas necessidades médicas únicas.** Quando considerar as opções, estamos aqui com o encorajamento e apoio de que necessita para fazer escolher informadas sobre a sua saúde. Não paga qualquer custo adicional para aceder ao programa de Gestão de Cuidados, pois faz parte do seu plano de saúde do BCBSRI.



500 Exchange Street • Providence, RI 02903-2699

A Blue Cross & Shield of Rhode Island é um plano de HMO com um contrato Medicare. A inscrição na Blue Cross & Blue Shield de Rhode Island depende da renovação do contrato. Um licenciado independente da Blue Cross and Blue Shield Association.