

Mùa Xuân 2016

sức khỏe tuyệt vời



Santa Clara
Family Health Plan
The Spirit of Care

Chương trình Cal MediConnect
(Chương trình Medicare–Medicaid)

Chúng tôi nói ngôn ngữ của quý vị

Tiếng Anh có phải là ngôn ngữ thứ hai của quý vị không?

Quý vị có thể có một thông dịch viên thông qua chương trình y tế này. Bằng cách đó quý vị có thể nói chuyện với bác sĩ bằng ngôn ngữ mẹ đẻ của mình. Thành viên gia đình, con cái hay bạn bè sẽ không phải thông dịch giúp quý vị nữa.

Quý vị có thể nhận được dịch vụ này miễn phí khi quý vị:

- Được chăm sóc y tế hoặc tư vấn qua điện thoại.
- Đến khám bác sĩ.
- Gọi điện cho chương trình y tế.

Làm thế nào để tôi có một thông dịch viên? Hãy nói với văn phòng bác sĩ là quý vị cần thông dịch viên. Quý vị có thể làm việc này khi gọi điện thoại để đặt lịch hẹn cho lần khám sắp tới.

Hoặc gọi cho bộ phận Dịch Vụ Hội Viên. Chúng tôi có thể giúp quý vị tìm một bác sĩ:



- Biết nói ngôn ngữ của quý vị.
- Có một thông dịch viên tại văn phòng.

Để được giúp đỡ, hãy gọi cho Dịch Vụ Hội Viên theo số **1-877-723-4795**.

Hãy ghé thăm website của chúng tôi!

Website của chúng tôi có rất nhiều thông tin và nguồn hỗ trợ để giúp quý vị tìm hiểu về chương trình bảo hiểm của mình, nhận dịch vụ chăm sóc và duy trì sức khỏe. Chúng tôi đã dựng video để giúp quý vị biết cách sử dụng website này. Hãy truy cập www.scfhp.com/getting-started để xem video này cũng như các video khác!



Hãy gọi chúng tôi

Dịch Vụ Hội Viên

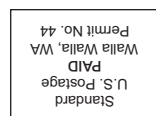
8 giờ sáng đến 8 giờ tối, 7 ngày mỗi tuần, gồm cả ngày lễ

1-877-723-4795

Phòng Dịch Vụ Hội Viên TTY/TTD

1-800-735-2929

AVN Thông tin về sức khỏe thể chất và tinh thần hoặc về cách phòng ngừa bệnh tật



Quý vị có bị huyết áp cao?

Chắc là việc mắc bệnh huyết áp cao không hề có trong kế hoạch của quý vị. Nhưng quý vị có thể lập kế hoạch để kiểm soát bệnh này.

Hãy làm những bước sau:

1. Bắt đầu theo chế độ ăn uống có lợi cho sức khỏe tim mạch.

Những gì quý vị ăn là rất quan trọng. Quý vị cần ăn nhiều trái cây, rau và đậu cũng như các sản phẩm làm bằng ngũ cốc nguyên hạt (như gạo lứt và bánh mì nguyên hạt thay vì bánh mì trắng).

2. Thử ăn cá—ví dụ như cá thu hay cá mòi đóng hộp ít nhất hai lần mỗi tuần.

3. Bớt ăn các món có nhiều muối, đường, thịt đỏ, chất béo bão hòa và chất béo chuyển hóa, ví dụ như: » Thịt bò có nhiều mỡ. » Thịt heo. » Thịt gà có da. » Mỡ heo và kem sữa. » Bơ. » Pho mát và các sản phẩm khác làm bằng sữa nguyên kem hay sữa ít béo (2 phần trăm).

Đối với hầu hết người lớn, huyết áp khỏe mạnh cần dưới mức 120/80.

4. Vận động cơ thể nhiều hơn.

Chọn các hoạt động thú vị mà người cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe cho quý vị đã cho phép. Sau đó tập ít nhất 30 phút mỗi ngày, 5 ngày mỗi tuần. Để bắt đầu, hãy đi bộ 10 phút mỗi ngày. Việc tăng vận động, thậm chí chỉ một chút mỗi ngày, cũng

có thể tạo ra sự khác biệt lớn. Và quý vị sẽ cảm thấy khỏe hơn.

5. Đạt trọng lượng có lợi cho sức khỏe. Thực hiện các bước 1 đến 4 có thể giúp quý vị thành công! Người cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe cũng có thể giúp đỡ. Lần sau quý vị gặp bác sĩ chăm sóc chính của mình, hãy yêu cầu bác sĩ tư vấn cho. Bác sĩ sẽ vui vẻ giúp đỡ.

6. Kiểm soát sự căng thẳng. Cố gắng vui vẻ trong khi làm mọi thứ. Tìm sự hài hước trong những giây phút căng thẳng. Và dành thời gian để thư giãn. Liên lạc với người thân hay bạn bè để có người nói chuyện nếu quý vị cảm thấy buồn. Và xin hãy nói chuyện với bác sĩ của quý vị nếu cảm giác căng thẳng không giảm bớt hoặc quý vị cảm thấy căng thẳng hay buồn phiền nhiều hơn bình thường.

7. Tránh tiếp xúc với khói thuốc lá. Nếu quý vị hút thuốc, việc bỏ thuốc có thể rất khó nhưng người cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe cho quý vị có thể trợ giúp. Nếu quý vị không hút thuốc nhưng hay ở gần người hút thuốc, hãy yêu cầu họ ra ngoài hoặc sang một phòng khác để hút. Việc hít phải khói thuốc lá cũng nguy hiểm không kém việc hút thuốc.

8. Hạn chế uống rượu bia. Nếu quý vị thấy khó thực hiện việc này, hãy báo cho người cung cấp dịch vụ chăm sóc cho quý vị biết.



9. Dùng thuốc hạ huyết áp. Để bảo vệ sức khỏe và sự an toàn cho quý vị, hãy dùng thuốc đúng theo chỉ dẫn. Nếu quý vị không biết chắc mình có phải dùng thuốc hạ huyết áp hay không, hãy hỏi bác sĩ của quý vị.

Điều cuối cùng nhưng cũng rất quan trọng là hãy kiểm tra huyết áp thường xuyên. Và yêu cầu người cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe tư vấn thêm cho quý vị về cách hạ huyết áp. Đối với hầu hết người lớn, huyết áp khỏe mạnh cần dưới mức 120/80.

Nguồn: Hiệp Hội Tim Mạch Hoa Kỳ (American Heart Association); Viện Sức Khỏe Quốc Gia (National Institutes of Health)

» HÃY ĐỌC ĐỂ BIẾT CAL MEDICONNECT ĐANG TẠO RA SỰ KHÁC BIỆT NHƯ THẾ NÀO. Truy cập vào www.scfhp.com/calmediconnect/perspectives.

Có phải đã đến lúc quý vị cần đến khám bác sĩ không?

6 LỜI KHUYÊN ĐỂ GIÚP QUÝ VỊ CHUẨN BỊ

Quý vị có thể cảm thấy tràn ngập lo lắng trước khi đến khám với bác sĩ, nhất là khi quý vị đang cảm thấy không khỏe. Sau đây là sáu lời khuyên để giúp quý vị chuẩn bị cho cuộc hẹn khám.

1. Lập danh sách những vấn đề lo lắng và thắc mắc mà quý vị muốn hỏi bác sĩ. Nếu quý vị khó nhớ được các câu hỏi hoặc không thể nghĩ ra câu hỏi nào—hãy yêu cầu một người bạn, người thân hay người chăm sóc cho quý vị trợ giúp. Hai người hợp lại vẫn hơn một người!

2. Ghi lại thông tin. Nhớ mang theo những thông tin cần thiết. Bỏ tất cả các loại thuốc theo toa, thuốc không cần toa, vitamin và thảo dược bổ sung mà quý vị đang dùng vào một cái túi và mang theo đến cuộc hẹn. Nếu quý vị có danh sách các thuốc dùng hiện tại hoặc những giấy tờ khác liên quan đến sức khỏe của mình thì cũng nên mang theo.

3. Đừng ngại nói ra! Cho bác sĩ của quý vị biết về những gì đã xảy ra trong cuộc sống của mình kể từ lần khám trước. Nếu quý vị đã được điều trị ở phòng cấp cứu hoặc đến gặp một bác sĩ chuyên khoa, nói ngay cho bác sĩ biết. Để cập đến bất kỳ thay đổi nào mà quý vị

cảm nhận về sự thèm ăn, trọng lượng, tâm trạng, giấc ngủ hay sinh lực. Cũng nên báo cho bác sĩ biết nếu gần đây có thay đổi nào về các loại thuốc quý vị đang dùng hoặc ảnh hưởng của thuốc đối với quý vị.

4. Nhờ một người thân hay bạn đi cùng quý vị. Giải thích trước cho người thân hay bạn đó về mục đích của quý vị đối với cuộc hẹn khám. Nếu quý vị quên, người đi cùng có thể nhắc nhở về những gì quý vị có ý định thảo luận với bác sĩ. Người đó cũng có thể ghi lại những gì bác sĩ nói để giúp quý vị nhớ.

5. Đảm bảo quý vị có thể nhìn thấy và nghe được tốt nhất có thể. Nhớ mang theo kính của quý vị khi đến gặp bác sĩ. Nếu quý vị dùng máy trợ thính, hãy đảm bảo nó đang hoạt động tốt

Việc tìm một bác sĩ hiện dễ dàng hơn

Santa Clara Family Health Plan đã cập nhật website của mình để tạo điều kiện dễ dàng hơn cho việc tìm một bác sĩ, bệnh viện hoặc nhà cung cấp dịch vụ khác. Hãy truy cập www.scfhp.com để tìm một bác sĩ phù hợp cho quý vị.

và nhớ mang vào trước khi đến khám. Nói cho bác sĩ và nhân viên biết nếu quý vị khó nhìn hay khó nghe được bất kỳ điều gì.

6. Nếu quý vị không hiểu những gì bác sĩ nói với quý vị, hãy yêu cầu họ nói lại hoặc nói theo cách khác để quý vị có thể hiểu được. Nếu quý vị nhờ một người bạn đi cùng đến cuộc hẹn, người đó cũng có thể giúp quý vị! Nếu bác sĩ không nói ngôn ngữ của quý vị, hãy liên lạc với Dịch Vụ Hội Viên ít nhất năm ngày trước ngày hẹn để yêu cầu dịch vụ thông dịch viên.



Quý vị có thể giúp phòng ngừa các trường hợp gian lận, lãng phí và lạm dụng!

Gian lận về chăm sóc sức khỏe là một vấn đề nghiêm trọng. Các vụ gian lận khiến cho tất cả mọi người phải trả chi phí chăm sóc sức khỏe cao hơn. Sau đây là năm cách quý vị có thể giúp để phòng ngừa các trường hợp gian lận, lãng phí và lạm dụng:

1. Không bao giờ cho người khác mượn thẻ hội viên của quý vị.
2. Thông báo ngay cho chúng tôi nếu thẻ hội viên của quý vị bị thất lạc hoặc mất cắp.
3. Biết những ai có thể xem thông tin của quý vị.
4. Yêu cầu các bác sĩ của quý vị giải thích rõ ràng về các xét nghiệm hay thủ thuật họ muốn quý vị làm, và lý do vì sao cần xét

nhận hay thủ thuật đó.

5. Theo dõi tất cả các lần đến khám với bác sĩ và các cuộc hẹn quý vị đã có mặt, bỏ lỡ hoặc hủy bỏ.

Nếu quý vị nghi ngờ có trường hợp gian lận hoặc vi phạm quyền riêng tư, hãy làm những điều sau:

Gọi Đường Dây Nóng Báo Cáo Gian Lận của chương trình Santa Clara Family Health Plan tại số **1-408-874-1450**. Đường dây này hoạt động 24 giờ mỗi ngày, 7 ngày mỗi tuần. TTY: **1-800-735-2929**. Hoặc gửi email đến: **ReportFraud@scfhp.com**.

Quý vị cũng có thể liên lạc với các cơ quan tiểu bang và liên bang dưới đây:

■ Phòng Dịch Vụ Chăm Sóc

Sức Khỏe California (California Department of Health Care Services, hay DHCS)

Điện thoại: **1-800-822-6222**

Email: **stopmedicalfraud@dhcs.ca.gov**

■ Bộ Dịch Vụ Y Tế và Nhân Sinh Hoa Kỳ (U.S. Department of Health and Human Services) Văn Phòng Tổng Thanh Tra (Office of Inspector General) Điện thoại: **1-800-447-8477** TTY: **1-800-377-4950**

■ Trung Tâm Dịch Vụ Medicare & Medicaid (Centers for Medicare & Medicaid Services)

Điện thoại: **1-800-633-4227**

TTY: **1-877-486-2048**

Web: **www.stopmedicarefraud.gov**

Thông báo

Chương Trình Cal MediConnect của Santa Clara Family Health Plan (Chương Trình Medicare-Medicaid) là một chương trình bảo hiểm sức khỏe đã ký hợp đồng với Medicare và Medi-Cal để cung cấp quyền lợi của cả hai chương trình đó cho những người ghi danh. Việc ghi danh vào Chương Trình Cal MediConnect của Santa Clara Family Health Plan (Chương Trình Medicare-Medicaid) sẽ tùy thuộc vào việc gia hạn hợp đồng đó. Có thể áp dụng các hạn chế và giới hạn. Để biết thêm thông tin, xin gọi Dịch Vụ Hội Viên của SCFHP hoặc xem Sổ Tay Thành Viên của Cal MediConnect SCFHP. Các quyền lợi có thể thay đổi vào ngày 1 tháng 1 mỗi năm.

You can get this information for free in other languages. Call **1-877-723-4795** 7 days a week, 8 a.m. to 8 p.m., including holidays. TTY/TDD users should call **1-800-735-2929**. The call is free.

Puede obtener esta información gratuita en otros idiomas. Llame al **1-877-723-4795** los 7 días de la semana, de 8 a.m. a 8 p.m., incluyendo feriados. Los usuarios de TTY/TDD deben llamar al **1-800-735-2929**. La llamada es gratuita.

Quý vị có thể nhận thông tin này miễn phí theo các ngôn ngữ khác. Gọi số **1-877-723-4795**, 7 ngày một tuần, 8 giờ sáng đến 8 giờ tối kể cả các ngày nghỉ lễ. Những người sử dụng TTY/TDD nên gọi số **1-800-735-2929**. Cuộc gọi được miễn phí.

您可免费获得此信息的其他语言版本。请致电 **1-877-723-4795**，一周 7 天，工作时间为上午 8:00 至下午 8:00 (包含节假日)。TTY/TDD 使用者应拨打 **1-800-735-2929**。这是免付电话。

Makukuha mo nang libre ang impormasyong ito sa iba pang mga wika. Tumawag sa **1-877-723-4795**, 7 araw sa isang linggo, 8 a.m. hanggang 8 p.m., kabilang ang mga pista opisyal. Ang mga gumagamit ng TTY/TDD ay dapat tumawag sa **1-800-735-2929**. Libre ang tawag.

Quý vị có thể yêu cầu được cung cấp thông tin này dưới các hình thức khác, ví dụ như bản in chữ to, chữ nổi braille hoặc bản ghi âm.

sức khỏe
tuyệt vời

Các thông tin trong SỨC KHỎE TUYỆT VỜI là do nhiều chuyên gia y khoa cung cấp. Nếu quý vị có lo ngại hay thắc mắc về một vấn đề cụ thể có thể ảnh hưởng tới sức khỏe của quý vị, vui lòng liên lạc với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị. Người mẫu có thể được sử dụng trong các hình chụp và hình minh họa.

SANTA CLARA FAMILY HEALTH PLAN
210 E. Hacienda Ave.
Campbell, CA 95008
www.scfhp.com

H7890_11074V Accepted