

sức khỏe tuyệt vời

Mùa hè 2016



Santa Clara
Family Health Plan
The Spirit of Care

Chương trình Cal MediConnect
(Chương trình Medicare–Medicaid)

Mất trí nhớ: Có gì đặc trưng?

Khi quý vị nhiều tuổi hơn, việc quên một số thứ là điều bình thường. Nhưng đôi khi sự đãng trí lại là một dấu hiệu cảnh báo điều gì đó không ổn.

Bệnh Alzheimer là một bệnh về não gây ra vấn đề với trí nhớ, tư duy và hành vi. Đó không phải là một biểu hiện bình thường của quá trình lão hóa. Nếu quý vị hoặc một thành viên gia đình quý vị có những dấu hiệu của bệnh Alzheimer, hãy trao đổi với bác sĩ. Bác sĩ có thể giúp quý vị hiểu rõ hơn về bệnh Alzheimer, nhận được trợ giúp, và tìm hiểu về các loại thuốc và phương pháp điều trị.

Có phải quý vị hoặc một người quý vị biết mắc bệnh Alzheimer? Đường dây trợ giúp của Hiệp Hội Alzheimer (Alzheimer's Association) hoạt



Những dấu hiệu của bệnh Alzheimer

Đưa ra phán đoán và quyết định kém

Không có khả năng quản lý ngân sách

Quên mất mình đang ở đâu và làm thế nào mình đã đến được nơi đó

Gặp khó khăn khi trò chuyện

Để sai vị trí đồ vật và không thể nhớ lại những nơi mình vừa đi để trở lại tìm

Những thay đổi tiêu biểu liên quan đến tuổi tác

Thỉnh thoảng đưa ra quyết định sai lầm

Quên trả một khoản thanh toán hàng tháng

Quên mất ngày tháng và nhớ lại sau đó

Đôi khi quên mất từ cần dùng

Thỉnh thoảng bị mất đồ vật

động 24/7 giờ và có thể cung cấp thông tin và sự trợ giúp cho quý vị. Hãy gọi đường dây miễn phí này vào bất kể

lúc nào, ngày hay đêm, tại số **1-800-272-3900**. Những người dùng thiết bị TDD xin gọi số **1-866-403-3073**.

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

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

Standard
U.S. Postage
PAID
Walla Walla, WA
Permit No. 44



DÙNG THUỐC

4 lời khuyên để giúp quý vị được an toàn

Thuốc men có nhiều tác dụng trong việc giúp quý vị khỏe mạnh. Nhưng chúng cũng có thể gây hại cho quý vị nếu quý vị không dùng đúng cách.

Đôi khi mọi người dùng sai loại thuốc hoặc sai lượng thuốc. Những lần khác, họ ngừng dùng thuốc quá sớm. Hoặc họ có thể uống hai loại thuốc cùng lúc mà đáng ra không nên được dùng cùng nhau. Sai lầm rất dễ xảy ra.

Tin tốt là quý vị có thể giúp tránh được những sai lầm. Dưới đây là bốn điều có thể giúp ích:

1. Nói lên câu hỏi. Trao đổi với bác sĩ hoặc dược sĩ của quý vị. Hãy chắc chắn rằng quý vị biết khi nào và làm thế nào để dùng thuốc, những tác dụng của thuốc đối với quý vị, và những điều mà quý vị nên tránh khi

đang dùng thuốc. Hãy hỏi nếu không rõ điều gì.

2. Đọc các nhãn hiệu. Hãy chắc chắn rằng thuốc quý vị nhận được là đúng loại thuốc mà bác sĩ kê đơn, và rằng quý vị biết đúng cách sử dụng thuốc đó.

3. Tìm hiểu về các tác dụng phụ. Biết những vấn đề gì cần phải để ý—và phải làm gì nếu chúng xảy ra.

4. Hỏi về chương trình quản lý liệu pháp thuốc. Santa Clara Family Health Plan có một chương trình miễn phí để giúp quý vị theo dõi tất cả các loại thuốc của mình. Một dược sĩ sẽ cùng quý vị xem xét tất cả các loại thuốc quý vị dùng. Hãy gọi Dịch Vụ Hội Viên để xem quý vị có hội đủ điều kiện hay không.

Nguồn: Agency for Healthcare Research and Quality



Đã đến lúc hít thở!

DỊCH VỤ GIÚP BỎ THUỐC LÁ

Quý vị có muốn bỏ thuốc lá không? Dưới đây là hai nguồn trợ giúp có thể giúp đỡ quý vị.

Chương trình Breathe California đã đào tạo các hướng dẫn viên và có các chương trình để giúp quý vị bỏ thuốc lá. Hãy gọi họ tại số **1-408-998-5865**, hoặc ghé thăm trang web **www.lungsrus.org**.

Đường Dây Trợ Giúp Cai Thuốc Lá (Smokers' Helpline) của California cung cấp miễn phí dịch vụ tư vấn qua điện thoại và tài liệu giúp tự bỏ thuốc lá. Hãy gọi số **1-800-NO-BUTTS (1-800-662-8887)** hoặc ghé thăm trang web **www.nobutts.org** để biết thêm thông tin.



Bị tính hóa đơn nhầm?

SAU ĐÂY LÀ VIỆC CẦN LÀM

Đừng trả tiền hóa đơn nếu quý vị tin rằng quý vị bị tính nhầm hóa đơn cho một dịch vụ được bao trả. Gọi cho chúng tôi càng sớm càng tốt tại số **1-877-723-4795**. Đáng lẽ quý vị không bao giờ phải nhận hóa đơn cho các dịch vụ được bao trả.

Nhớ có sẵn bản sao của hóa đơn khi gọi cho chúng tôi. Chúng tôi sẽ cần những thông tin sau:

- Ngày nhận dịch vụ y tế.
- Tên bác sĩ hoặc bệnh viện.
- Số tiền trên hóa đơn.
- Tên và số ID hội viên Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) của người nhận dịch vụ.

Chúng tôi cũng cần một bản sao của hóa đơn liệt kê rõ từng khoản. Chúng tôi sẽ xem xét hóa đơn này khi nhận được bản sao. Nếu quý vị hội đủ điều kiện được bao trả dịch vụ, chúng tôi sẽ thanh toán cho nhà cung cấp.

Luôn luôn mang thẻ ID hội viên SCFHP theo quý vị. Trình thẻ tại mọi cuộc khám bác sĩ để đảm bảo rằng các dịch vụ được bao trả và tránh bị tính hóa đơn sai.



Tìm hiểu về các quyền lợi của quý vị

DỊCH VỤ QUẢN LÝ HỒ SƠ

Chúng tôi biết rằng việc theo dõi và giữ gìn sức khỏe có thể phức tạp. Vì vậy chúng tôi luôn sẵn sàng giúp đỡ. Quý vị đã bao giờ từng:

- Không rõ về các quyền lợi của mình?
- Không thể nhận được dịch vụ chăm sóc sức khỏe hoặc thiết bị y tế do các thủ tục giấy tờ hoặc quy trình quá phức tạp?
- Gặp khó khăn khi lấy thuốc theo toa và dùng thuốc đúng giờ?
- Gặp khó khăn trong việc tìm người đưa đón hoặc đi xe buýt tới buổi hẹn với bác sĩ?
- Gặp các vấn đề sức khỏe tệ đến mức quý vị phải thường xuyên đến phòng cấp cứu?

xuyên đến phòng cấp cứu?

- Cảm thấy không rõ về các nguồn trợ giúp cộng đồng dành cho quý vị và làm cách nào để tìm ra chúng?

Nếu quý vị trả lời "có" đối với bất kỳ câu hỏi nào trên đây, một nhân viên quản lý hồ sơ của Santa Clara Family Health Plan có thể giúp quý vị. Nhân viên quản lý hồ sơ của quý vị có thể giúp quý vị chuyển sang nơi chăm sóc sức khỏe mới, phối hợp các dịch vụ y tế và các nguồn trợ giúp cộng đồng của quý vị, và tận dụng tối đa các quyền lợi của chương trình sức khỏe của quý vị.

Hãy gọi Dịch Vụ Hội Viên để hỏi về chương trình quản lý hồ sơ.



Thông tin cập nhật quan trọng về bảo hiểm Medicare của quý vị

Đôi khi, Trung Tâm Dịch Vụ của Medicare & Medicaid (Centers for Medicare & Medicaid Services) thay đổi các dịch vụ được Medicare bảo hiểm. Những thay đổi này được gọi là quyết định về mức bảo hiểm toàn quốc (*national coverage determination—NCD*).

Các NCD dưới đây đã được bổ sung hoặc cập nhật kể từ ngày 1 tháng Giêng, 2016:

- Khám sàng lọc bệnh ung thư cổ tử cung do vi rút gây u nhú ở người (HPV).
- Khám sàng lọc tình trạng nhiễm vi rút suy giảm miễn dịch ở người (HIV).
- Máy tạo nhịp tim: máy tạo nhịp một buồng và hai buồng tim.

Để biết thêm thông tin về các NCD này, hãy truy cập www.scfhp.com hoặc gọi Dịch Vụ Hội Viên của Santa Clara Family Health Plan.

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_11086V Accepted