

sức khỏe tuyệt vời



Santa Clara
Family Health Plan

The Spirit of Care

Mùa Thu Năm 2011



Có phải quý vị là người cao niên hay khuyết tật?

Vào ngày 1 tháng 6, Santa Clara Family Health Plan đã chào mừng những người cao niên và khuyết tật (SPD) vào trong chương trình sức khỏe của chúng tôi.

Quý vị cần biết điều gì?

Khi tiểu bang California gửi cho quý vị một gói thông tin, **xin đừng vứt bỏ!** Gói thông tin này chứa nhiều mẫu đơn để quý vị đọc và điền vào. Nếu quý vị có bất kỳ câu hỏi nào về các mẫu đơn này, xin vui lòng gọi Ban Dịch Vụ Hội Viên ở số **800-260-2055**.

Chúng tôi gọi cho các hội viên SPD mới để hỏi về sức khỏe và các nhu cầu chăm sóc sức khỏe của họ. Nếu quý vị nhận được

tin nhắn từ chúng tôi, xin vui lòng gọi lại cho chúng tôi ở số **800-260-2055**. Mục tiêu của chúng tôi là ghi danh quý vị vào một trong những chương trình quản lý chăm sóc sức khỏe của chúng tôi.

Chúng tôi mong được là đối tác chăm sóc của quý vị!

Presorted Standard
U.S. Postage
PAID
Tacoma, WA
Permit No. 1066

Có phải quý vị là chủ sở hữu của một doanh nghiệp nhỏ không có khả năng mua bảo hiểm sức khỏe không?

Chương trình HEALTHYWORKERS

Có thể là sự lựa chọn đúng nhất cho doanh nghiệp của quý vị.

Xin vui lòng liên lạc với chúng tôi qua thư tín ở: healthyworkers@scfhp.com.

Quý vị vừa chuyển nhà không?

Nếu vậy, xin gọi cho Ban Dịch Vụ Hội Viên ở số **800-260-2055** để chúng tôi có thể cập nhật thông tin cá nhân của quý vị.



Sử dụng ghế an toàn đúng cách cho trẻ

Không mạng sống nào quý giá hơn mạng sống của con quý vị. Vì thế hãy chắc chắn rằng con quý vị được ngồi đúng cách khi ở trên xe. Sau đây là bốn điểm quan trọng để an toàn khi ngồi trên ô tô:

1. Cần để trẻ nhỏ ngồi cố định ở phía sau trên ghế an toàn và cho trẻ em quay mặt ra sau. Cần thực hiện điều này đối với trẻ cho đến khi trẻ đạt đến giới hạn chiều cao hoặc cân nặng của ghế ngồi đó. Tối thiểu, con quý vị phải đủ 1 tuổi và nặng ít nhất 20 cân Anh.

2. Trẻ chập chững biết đi cần ngồi ở phía sau trên ghế an toàn cho trẻ em quay mặt về phía trước nếu trẻ quá lớn so với ghế quay mặt ra sau. Trẻ cần sử dụng những ghế này cho đến khi trẻ đạt đến giới hạn trên về chiều cao hoặc cân nặng của ghế. Giới hạn này thường là 4 tuổi và 40 cân Anh.

3. Trẻ quá lớn so với ghế quay về phía

trước thì cần ngồi trong ghế nâng ngồi phía sau. Trẻ nhỏ cần sử dụng ghế nâng cho đến khi vừa khít với dây an toàn ở ghế ngồi của xe. Dây đeo ngang hông cần nằm ngang trên đùi và dây vắt chéo qua vai vừa vặn qua ngực. Đây thường là thời điểm khi trẻ khoảng 8 tuổi hoặc cao 4 feet 9 inches.

4. Thiếu niên quá lớn so với ghế nâng của mình thì có thể ngồi ở ghế sau và sử dụng dây an toàn của người lớn nếu dây vừa khít với trẻ.

Hãy nhớ: Tất cả trẻ em dưới 13 tuổi cần ngồi ở ghế sau.

Kiểm tra ghế

Hãy nhờ chuyên gia kiểm tra ghế an toàn của con quý vị để biết chắc chắn ghế được lắp đúng cách. Hãy vào trang www.nhtsa.gov/Safety/CPS để tìm trạm kiểm tra ghế an toàn cho trẻ em gần nhất.

Nguồn: Cơ Quan Quản Lý An Toàn Giao Thông Đường Bộ Quốc Gia (National Highway Traffic Safety Administration)



Không hiểu rõ một trường hợp cấp cứu là gì?

Xin vui lòng liên lạc với Đường Dây Y Tá Tư Vấn ở số 877-509-0294 để được trợ giúp.

Trao đổi với con quý vị về cân nặng

Quý vị lo lắng rằng con mình có thể bị thừa cân?

Trước khi bắt đầu nói chuyện đó, hãy lưu tâm những lời khuyên sau đây.

Chỉ nói chuyện đó nếu quý vị thấy cần thiết. Không phải lúc nào cũng dễ dàng để biết trẻ có bị thừa cân hay

không. Do đó hãy tham khảo bác sĩ của trẻ. Bác sĩ có thể biết liệu con quý vị có thực sự có vấn đề về cân nặng hay không trước khi quý vị thảo luận vấn đề.

Giúp con quý vị an tâm. Phương pháp tiếp cận phù hợp sẽ giúp đề cao lòng tự trọng của con quý vị. Cho trẻ biết rằng trẻ được yêu thương. Trẻ nhỏ cần biết là chúng luôn được chấp nhận dù có bất cứ vấn đề gì.

Hãy làm điều đó về sức khỏe. Việc tập trung cố gắng giảm cân sẽ chỉ khiến con quý vị cảm thấy khó chịu. Trẻ nhỏ có thể bắt đầu cảm thấy khó chịu về cân nặng của trẻ. Khi điều đó xảy ra, trẻ càng có nhiều khả năng ăn quá nhiều hoặc phát triển chứng rối loạn ăn uống.

Do đó hãy đặt mục tiêu dựa trên

các thói quen tốt. Trò chuyện với con quý vị về cách: » Lựa chọn thực phẩm thông minh. » Dùng khẩu phần ít hơn. » Luôn hoạt động.

Luôn ý thức về độ tuổi. Con quý vị đang ở độ tuổi tiểu học hay nhỏ hơn? Tốt nhất không nên nói về cân nặng với trẻ. Ngoài ra, hãy trao đổi riêng với bác sĩ của trẻ.

Sau đó tiến hành các thay đổi phù hợp bao gồm sự tham gia của cả gia đình. Quý vị có thể thưởng thức các bữa ăn lành mạnh cho sức khỏe và có nhiều thời gian hoạt động cùng gia đình hơn. Điều đó sẽ có lợi cho tất cả mọi người. Sau đó, cân nặng và các thói quen sống lành mạnh cho sức khỏe sẽ đến tự nhiên.

Nguồn: Hiệp Hội Dinh Dưỡng Mỹ (American Dietetic Association)



Bệnh tiểu đường

Những bước đầu tiên để được chăm sóc tốt

Khi bác sĩ của quý vị nói rằng, quý vị mắc bệnh tiểu đường, đó là những lời thật không dễ dàng chấp nhận được. Giận dữ. Lo sợ. Mất niềm tin. Đây chỉ là một vài trong số những cảm xúc mạnh mà quý vị có thể có.

Có vẻ như có rất nhiều điều phải giải quyết ngay bây giờ, nhưng quý vị không đơn độc. Các thành viên nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị có thể giúp đỡ quý vị. Họ có thể cho quý vị biết nhiều cách để đối phó với bệnh tiểu đường. Quý vị có thể học cách kiểm soát bệnh. Điều này có thể giúp quý vị tránh được các vấn đề lớn về sức khỏe mà bệnh tiểu đường có thể gây ra.

Các bước cần biết

Nhóm chăm sóc sức khỏe sẽ giúp quý vị học cách kiểm tra mức đường huyết (glucose) của mình. Đây là một phần quan trọng trong việc kiểm soát bệnh tiểu đường. Quý vị có thể sử dụng các kết quả này để điều chỉnh việc chăm sóc. Ví dụ, điều chỉnh này có thể đồng nghĩa với việc thay đổi thói quen ăn uống hay tập thể dục của quý vị. Quý vị có thể sử dụng dụng cụ đo glucose nhiều lần trong ngày để kiểm tra mức glucose của mình.

Quý vị cũng có thể tiến hành một cuộc xét nghiệm trong phòng thí nghiệm, được gọi là A1C, hai lần/năm.

» hành động

Hãy gọi cho Santa Clara Family Health Plan ở số 800-260-2055 để ghi danh vào các lớp giáo dục về sức khỏe.



Xét nghiệm này sẽ giúp cho quý vị và bác sĩ của quý vị thấy bệnh tiểu đường của quý vị đang được kiểm soát như thế nào.

Nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị cũng có thể giúp quý vị tìm hiểu cách:

Sử dụng kế hoạch bữa ăn. Các lựa chọn thực phẩm thông minh có thể giúp quý vị kiểm soát đường huyết và bảo vệ tim. Kế hoạch bữa ăn của quý vị sẽ bao gồm các thực phẩm có lợi cho sức khỏe, chẳng hạn như: » Trái cây. » Rau củ. » Ngũ cốc. » Đậu. » Thịt gà bỏ da. » Sữa ít béo.

Quý vị vẫn có thể dùng nhiều loại thực phẩm mà mình thích nhất. Hãy hỏi cách làm cho những thực phẩm đó phù hợp với kế hoạch bữa ăn của quý vị.

Sử dụng thẻ hội viên

Thẻ hội viên của quý vị là chìa khóa để quý vị nhận được chăm sóc sức khỏe. Hãy nhớ mang theo thẻ đến mọi cuộc gặp với bác sĩ của quý vị hay khi nhận bất kỳ dịch vụ sức khỏe nào khác.

Để bảo vệ thẻ hội viên của quý vị, đừng để bất kỳ ai khác sử dụng thẻ đó. Hãy gọi cho Ban Dịch Vụ Thành Viên nếu quý vị bị mất hay mất cắp thẻ. Đồng thời, hãy gọi điện khi quý vị thay đổi tên, địa chỉ hay số điện thoại. Chúng tôi sẽ gửi cho quý vị một chiếc thẻ mới.



Luôn hoạt động. Việc tập thể dục thường xuyên có thể giúp kiểm soát đường huyết. Việc đi lại nhiều hơn cũng có thể giúp cải thiện sức khỏe của quý vị theo những cách khác. Điều này cũng đơn giản như việc đi bộ hay đạp xe đạp. Hãy hỏi bác sĩ chăm sóc của quý vị về cách bắt đầu. Trước tiên, có thể chỉ cần vài phút mỗi ngày.

Dùng thuốc theo chỉ dẫn. Điều này có thể bao gồm thuốc điều trị tiểu đường, huyết áp hay cao mỡ (cholesterol).

Hãy chắc chắn gặp bác sĩ của quý vị thường xuyên. Việc khám tổng quát có thể giúp quý vị luôn kiểm soát được bệnh tiểu đường.

Bệnh tiểu đường và tim của quý vị

Hai yếu tố chính để giảm nguy cơ mắc bệnh tim

Bệnh tiểu đường có thể dẫn đến cơn đau tim. Theo thời gian, lượng đường huyết cao có thể gây tổn hại mạch máu và dẫn đến bệnh tim.

Quý vị có thể giảm nguy cơ mắc bệnh tim của mình bằng những bước quan trọng sau đây.

1. Luôn kiểm tra huyết áp, chất đường (glucose) và lượng mỡ (cholesterol).

Bác sĩ của quý vị có thể giúp quý vị đặt ra các mục tiêu khỏe mạnh đối với ba yếu tố nguy cơ này của bệnh tim.

■ Đường huyết. Tiến hành xét nghiệm A1C ít nhất 2 lần/năm.

■ Huyết áp. Kiểm tra huyết áp vào mọi lần thăm khám với bác sĩ.

■ Lượng mỡ (cholesterol). Kiểm tra lượng mỡ (cholesterol) ít nhất một lần/năm.

2. Nhắm đến cuộc sống có lợi cho trái tim.

Để luôn khỏe mạnh, quý vị có thể cần phải dùng thuốc. Quý vị cũng sẽ muốn:

Đi lại nhiều hơn. Tập thể dục có thể giúp cơ thể quý vị sử dụng lượng đường (insulin) tốt hơn. Và điều đó tốt cho tim của quý vị.

Nhắm đến 150 phút mỗi tuần. Hãy chắc chắn mở rộng thời gian tập thể dục của quý vị ra ít nhất ba ngày. Nhưng cố gắng không bỏ quá hai ngày mà không hoạt động gì. Bắt đầu bằng việc đi dạo quanh tòa nhà hàng sáng.

Ăn uống tốt hơn. Chất xơ có thể



làm giảm cholesterol. Chất xơ có trong các thực phẩm như:

- Bột yến mạch.
- Đậu sấy khô.
- Trái cây và rau củ.

Đồng thời, ăn ít chất béo bão hòa. Chất này có trong thịt và sản phẩm bơ sữa có chất béo. Và tránh chất béo chuyển hóa. Loại chất béo này có trong thực phẩm được chế biến với dầu đã được hydro hóa từng phần, như bánh quy và đồ ăn vặt khác.

Giảm cân. Điều này có thể giúp cơ thể quý vị sử dụng insulin tốt hơn. Việc giảm cân, dù là ít, cũng có thể

Đừng để mất bảo hiểm của quý vị

Quý vị sẽ nhận được thông báo trong khoảng 30 đến 60 ngày theo lịch trước ngày chấm dứt tiêu chuẩn hội đủ điều kiện của con và gia đình quý vị cho bảo hiểm Medi-Cal, Healthy Kids và Healthy Families. Trong thông báo này, quý vị sẽ được yêu cầu xác minh số người và thu nhập trong gia đình của quý vị.

Quý vị phải gửi lại đơn gia hạn và giấy tờ chứng minh lợi tức trước ngày hết hạn trên gói thông tin. Nếu con quý vị vẫn đạt yêu cầu tham gia chương trình, bảo hiểm sẽ tiếp tục thêm 12 tháng nữa. Nếu chúng tôi không nhận được gói thông tin gia hạn đã điền của quý vị, bảo hiểm sẽ chấm dứt và quý vị sẽ cần nộp đơn đăng ký lại.

Nếu quý vị cần trợ giúp điền mẫu gia hạn, xin liên lạc Ban Dịch Vụ Hội Viên ở **800-260-2055**.

làm giảm nguy cơ mắc bệnh tim cho quý vị. Hãy trao đổi với bác sĩ của quý vị về những gì tốt nhất cho quý vị.

Bỏ thuốc nếu quý vị hút thuốc. Hút thuốc làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim, dù quý vị có bị bệnh tiểu đường hay không. Bác sĩ của quý vị có thể giúp quý vị tìm cách bỏ thuốc.

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

SỨC KHỎE TUYỆT VỜI được ấn hành theo hình thức dịch vụ cộng đồng dành cho những người bạn và thân chủ của Santa Clara Family Health Plan.

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
800-260-2055
www.scfhp.com

Bản quyền © 2011 Coffey Communications, Inc.

WHN27118p