

sức khỏe tuyệt vời



Medi-Cal/Healthy Kids

NĂM HỌC MỚI SẮP BẮT ĐẦU

Con của quý vị đã được chủng ngừa đầy đủ chưa?

Hãy đảm bảo rằng con em quý vị được chủng ngừa đầy đủ trước khi trở lại trường học. Trẻ con, cũng như thanh thiếu niên, đều cần được chủng ngừa.

Bây giờ là lúc phù hợp để hỏi bác sĩ của con quý vị xem cháu có thể cần nhận thêm loại vắc-xin nào không. Bằng cách này, quý vị có thể cho con mình nhận bất cứ loại vắc-xin cần thiết nào trước khi vội vã chuẩn bị cho năm học mới.

Vẫn có nguy cơ bùng phát dịch bệnh. Quả thật là một số bệnh đã trở nên rất hiếm gặp do việc chủng ngừa. Tuy nhiên, bệnh vẫn có thể xuất hiện ở các trường hợp riêng lẻ hoặc có thể bùng phát thành dịch. Hiện tại dịch sởi đang bùng phát ở California.¹ Cách tốt nhất để bảo vệ cho con em quý vị tránh khỏi dịch bệnh là đảm bảo các cháu được chủng ngừa đầy đủ.

Các vắc-xin dành cho trẻ em từ sơ sinh đến 10 tuổi. Trong những năm đầu, con em quý vị cần được chích ngừa các vắc-xin chống lại 14 căn bệnh có thể trầm trọng, hay thậm chí đe dọa đến tính mạng. Hãy hỏi nhà cung cấp dịch vụ y tế cho con quý vị để biết cách nhận những vắc-xin này.

Trẻ em ở tuổi đi học mẫu giáo và tiểu học nên được chủng ngừa bệnh cúm. Thực ra, tất cả trẻ em từ 6 tháng tuổi trở lên nên được chủng ngừa bệnh cúm. Việc chủng ngừa cho tất cả các con của quý vị—cùng với các thành viên gia đình và người chăm sóc khác—giúp bảo vệ cho trẻ sơ sinh còn dưới 6 tháng tuổi mà chưa được chủng ngừa đầy đủ.

Các vắc-xin dành cho trẻ em từ 11 đến 18 tuổi. Thanh thiếu niên cũng cần được chủng ngừa! Khi lớn lên, trẻ em vẫn có thể mắc một số bệnh. Trước khi trở lại trường học, các trẻ ở độ 11 và 12 tuổi nên chích ngừa thêm ba loại vắc-xin:

1. Vắc-xin HPV: Để phòng ngừa nhiễm HPV (vi rút papilloma ở người), là bệnh có thể gây ung thư khi trẻ lớn lên.

2. Mũi nhắc lại Tdap: Vắc-xin Tdap (uốn ván, ho gà, bạch hầu) mất dần hiệu quả bảo vệ qua thời gian. Tất cả học sinh vào lớp 7 đến 12 ở Quận Santa Clara đều phải có bằng chứng cho thấy rằng họ đã được chích mũi nhắc lại Tdap vào hoặc vào hoặc sau sinh nhật bảy tuổi.

3. Vắc-xin liên hợp ngừa viêm màng não cầu khuẩn: Giúp phòng ngừa một căn bệnh có thể rất trầm trọng hay đe dọa đến tính mạng.

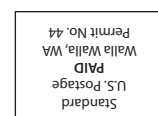
Một điều quan trọng cần biết là bệnh cúm có thể gây hậu quả trầm trọng, ngay cả ở những người trẻ, khỏe mạnh. Do đó, trẻ em lớn hơn nên đi chủng ngừa cúm hàng năm. Nếu con của quý vị ở tuổi thanh thiếu niên và chưa được chích ngừa đầy đủ, hãy cho cháu nhận các vắc-xin cần thiết càng sớm càng tốt.

Hỏi bác sĩ của con quý vị để biết về những vắc-xin cần chích cho cháu và khi nào cần nhận từng mũi chích.

Để biết thêm thông tin, hãy gọi cho Dịch Vụ Hội Viên theo số **1-800-260-2055**.

¹Sở Y Tế Công Cộng của CA (CA Dept Public Health) <http://www.cdph.ca.gov/HealthInfo/diseases/Pages/Measles.aspx>

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



Phối hợp chăm sóc là gì?

HÃY ĐỂ CHÚNG TÔI GIÚP

Qúy vị có bao giờ cảm thấy khó khăn khi theo dõi các loại thuốc của mình; khi lấy hẹn để gặp bác sĩ; hoặc khi sắp xếp việc đi lại, ăn uống và các dịch vụ khác không? Những việc này có thể đặc biệt khó khăn khi các điều kiện chăm sóc sức khỏe của quý vị thay đổi—thí dụ như khi quý vị được xuất viện. Cần có người kiểm tra cho chắc rằng tất cả mọi thứ, thí dụ như các thiết bị mới hay dịch vụ chăm sóc tại gia, được chuẩn bị sẵn trước khi quý vị về nhà. Quý vị có thể nhận sự trợ giúp từ Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) để quản lý các thay đổi này và phối hợp các dịch vụ chăm sóc. Đó là một trong những quyền lợi của chương trình y tế Medi-Cal của quý vị.

Nhân viên quản lý hồ sơ SCFHP của quý vị sẽ làm việc với quý vị, các thành viên trong gia đình hay người bạn do quý vị chỉ định, bác sĩ của quý vị, và những người cung cấp dịch vụ y tế khác để đảm bảo rằng quý vị nhận được các dịch vụ chăm sóc y tế và sức khỏe hành vi cũng như dịch vụ hỗ trợ dài hạn (longterm services and supports, LTSS) phù hợp nhất cho quý vị.

Sự chăm sóc tập trung vào quý vị. Khi làm việc với một nhân viên quản lý hồ sơ, chính quý vị là người quyết định mọi việc. Nhân viên quản lý hồ sơ sẽ giúp quý vị quyết định cách chăm sóc và luôn hỗ trợ những ưu tiên của quý vị. Nhân viên quản lý hồ sơ sẽ lắng nghe quý vị và giúp tìm cách kết nối quý vị với các nguồn trợ giúp

trong ngành y tế và cộng đồng mà quý vị có thể cần đến.

Nhân viên quản lý hồ sơ có thể giúp quý vị:

- Sắp xếp phương tiện đi lại.
- Chọn hay thay đổi bác sĩ.
- Kết nối với các nguồn trợ giúp trong cộng đồng.
- Phối hợp các cuộc hẹn chăm sóc sức khỏe.
- Tìm bác sĩ và bác sĩ chuyên khoa thuộc mạng lưới của quý vị.
- Làm thủ tục giới thiệu hoặc xin phép khi cần thiết.
- Hiểu các quyền lợi trong chương trình y tế của quý vị.

Nhận dịch vụ phối hợp chăm

sóc. Khi mới ghi danh vào SCFHP, quý vị có thể được yêu cầu tham gia một cuộc khảo sát có tên là Đánh Giá Nguy Cơ Sức Khỏe (Health and Environmental Assessment, HRA). Khảo sát HRA này sẽ giúp SCFHP có được một cái nhìn tổng quát về sức khỏe và điều kiện sống của quý vị cũng như bất cứ sự hỗ trợ nào mà quý



vị nhận được từ gia đình hay cộng đồng. Việc hoàn tất khảo sát HRA là rất quan trọng. Quý vị có thể gọi cho chúng tôi để trả lời khảo sát qua điện thoại hoặc điền vào bản khảo sát và nộp lại cho SCFHP qua thư.

Chúng tôi sẽ nói chuyện với quý vị về HRA của quý vị và giúp đặt ra các mục tiêu để cải thiện sức khỏe. Nhân viên quản lý hồ sơ của chúng tôi biết cách tìm ra và giới thiệu quý vị đến các nguồn trợ giúp trong cộng đồng, và sẽ giữ liên lạc phòng khi những nhu cầu của quý vị thay đổi.

Nếu quý vị nghĩ rằng một nhân viên quản lý hồ sơ có thể giúp ích cho mình, hãy gọi điện cho Dịch Vụ Hội Viên của SCFHP theo số **1-800-260-2055** để biết thêm thông tin.

Bị tính hóa đơn nhầm?

SAU ĐÂY LÀ VIỆC CẦN LÀM

Nếu quý vị tin rằng mình đã bị tính hóa đơn nhầm cho một dịch vụ được bao trả, thì hãy gọi ngay cho chúng tôi tại số **1-800-260-2055**. 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 với chi tiết liệt kê trong đơn. 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 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.



Làm thế nào dịch vụ phối hợp chăm sóc giúp được cho những hội viên có thật

Sau đây là một số thí dụ về cách dịch vụ phối hợp chăm sóc của Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) đã giúp những hội viên chúng tôi:

Janet và Mary. Janet* đã nỗ lực hết sức để chăm sóc cho bà mẹ 81 tuổi của mình. Bà tên là Mary* và bị bệnh lẫn trí. Mary vẫn sống một mình và cần được hỗ trợ trong việc dùng thuốc hằng ngày và tự chăm sóc. Đôi khi Janet cảm thấy bế tắc khi phải cố gắng giúp cho mẹ đồng thời theo dõi, quản lý tất cả các nhà cung cấp dịch vụ y tế, người chăm sóc và dịch vụ của bà.

Sẵn sàng giúp đỡ. Một nhân viên quản lý hồ sơ của SCFHP đã dành thì giờ đến thăm Janet và Mary tại nhà để tìm hiểu xem SCFHP có thể giúp phối hợp chăm sóc cho Mary như thế nào. Với sự giúp đỡ của nhân viên quản lý hồ sơ, Mary đã được tăng số giờ hưởng Dịch Vụ Hỗ Trợ Tại Gia (In-Home Supportive

Services, IHSS), đã thuê một người chăm sóc và tham gia thường xuyên hơn tại trung tâm chăm sóc sức khỏe vào ban ngày dành cho người lớn. Nhân viên quản lý hồ sơ cũng giúp Mary liên lạc lại với bác sĩ chăm sóc chính và lên lịch các cuộc hẹn chăm sóc sức khỏe quan trọng mà hầu như sẽ bị quên lãng nếu không có sự trợ giúp này. Để hỗ trợ cho người chăm sóc là Janet, nhân viên quản lý hồ sơ thường xuyên hỏi thăm và cũng giới thiệu Janet đến một tổ chức cộng đồng để giúp bà ấy tìm hiểu thêm về cách chăm sóc cho người bị lẫn trí.

Gabriel. Sau khi bị thương nặng ở não, Gabriel*, 32 tuổi, bị liệt chân và nằm trong một cơ sở chăm sóc dài hạn. Khi hồi phục sức khỏe, Gabriel đã sẵn sàng trở về nhà với gia đình. Nhưng vì ngôi xe lăn, anh ấy không thể nào lên cầu thang và đi qua các khung cửa hẹp trong căn nhà của mình. Anh ấy buộc phải ở lại cơ sở chăm sóc.

Bệnh tiểu đường và mắt của quý vị

Bệnh tiểu đường có thể gây nguy hiểm cho mắt của quý vị.

Hầu hết mọi người bị tiểu đường sẽ mắc bệnh võng mạc. Đây là một vấn đề gây ảnh hưởng đến đáy mắt. Tiểu đường cũng có thể gây tổn thương ở phía trước mắt và dịch trong mắt.

Hãy nói chuyện với bác sĩ của quý vị nếu quý vị:

- Không thể nhìn ra phía ngoài khóe mắt.
- Nhìn mờ.
- Nhìn một thành hai.
- Cảm thấy đau hay áp lực trong mắt.
- Nhìn thấy các vòng tròn hay chấm bay.

Để giúp phòng ngừa các vấn đề về mắt:

- Kiểm soát đường huyết và huyết áp của quý vị.
- Đứng hút thuốc.
- Đến khám mắt hàng năm.

Nguồn: Viện Y Tế Quốc Gia (National Institutes of Health)

Hướng giải quyết theo nhóm.

Gabriel, gia đình và nhân viên quản lý hồ sơ SCFHP của anh ấy đã cùng làm việc với nhau để lập kế hoạch. Gia đình của anh ấy xây dựng một cầu dốc để Gabriel có thể lên cầu thang. Nhân viên quản lý hồ sơ làm việc với công ty bán dụng cụ y tế lâu bền để đặt mua một xe lăn mới cùng với các thiết bị phù hợp với căn nhà của Gabriel. Nhân viên quản lý hồ sơ cũng giới thiệu Gabriel cùng với gia đình anh ấy đến các tổ chức cộng đồng và IHSS để được hỗ trợ tại gia. Và Gabriel đã gắng sức thêm trong các buổi tập vật lý trị liệu để phục hồi sức lực càng nhiều càng tốt. Gabriel và cả gia đình đều rất mừng khi anh ấy trở về nhà.

*Các thông tin nhận dạng được thay đổi để bảo vệ quyền riêng tư.

những điều cần biết

Mùa hè này, hãy rèn luyện thân thể!

Đừng chờ đợi để có thân hình chuẩn và cảm thấy khỏe mạnh! Hãy tham gia các hoạt động vừa vui vừa rèn luyện cơ thể chắc khỏe tại Trung Tâm Sức Khỏe của Trung Tâm Y Tế Dành Cho Người Da Đỏ (Indian Health Center Wellness Center).

Tại đây có:

■ Thẻ thành viên miễn phí để dùng phòng tập thể dục tự do. Các quyền lợi thành viên bao gồm lớp thể dục cá nhân và lớp thể dục theo nhóm cho các lứa tuổi từ 13 đến 18.

CHỈ THỊ TRƯỚC

Khi quý vị không có khả năng tự quyết định

Quý vị không thể dự đoán trước được mọi trường hợp khẩn cấp hay căn bệnh nặng có thể xảy ra. Nhưng quý vị có thể chỉ định các loại hình chăm sóc sức khỏe muốn được áp dụng nếu quý vị lâm vào tình trạng không thể nói được vì bệnh tật hay chấn thương.

Điều này được gọi là chỉ thị trước cách chăm sóc sức khỏe. Để lập các chỉ thị trước quý vị cần điền vào một mẫu pháp lý. Mẫu này được lưu vào hồ sơ y tế của quý vị. Trong đó có nêu rõ các loại hình chăm sóc quý vị muốn và không muốn nhận được. Nhà cung cấp dịch vụ y tế, gia đình và bạn bè của quý vị sẽ cần mẫu này trong trường hợp quý vị không thể tự nêu lên ý muốn của mình.

Quý vị cũng có thể chỉ định một người đại diện cho việc chăm sóc sức khỏe. Người này sẽ quyết định cách chăm sóc sức khỏe cho quý vị

■ Dịch vụ tư vấn dinh dưỡng và giáo dục về bệnh tiểu đường do các chuyên gia y tế cung cấp miễn phí. Không cần đặt hẹn trước khi đến tham gia. Có chương trình rút thăm trúng thưởng hàng tháng!

Xin gọi số **1-408-445-3400, số máy lẻ 266**, hoặc vào xem trang mạng **www.indianhealthcenter.org** để biết thêm thông tin.

Trung Tâm Y Tế dành cho Người Da Đỏ nằm tại địa chỉ 602 E. Santa Clara St. ở trung tâm thành phố San Jose.

nếu quý vị quá ốm yếu và không thể tự quyết định được. Người này cũng có thể thi hành các quyền dành cho thành viên chương trình chăm sóc y tế giống như quý vị. Người đại diện có thể là:

- Một người trong gia đình.
- Một người bạn.
- Một người khác mà quý vị tin tưởng.
- Vợ/chồng của quý vị.

Hãy tìm hiểu thêm. Vào xem

www.oag.ca.gov/consumers/general/adv_hc_dir để:

- Được hướng dẫn.
- Tìm hiểu thêm về việc chỉ thị trước cách chăm sóc sức khỏe.
- Xem các mẫu đơn.



Chúng tôi nói ngôn ngữ của quý vị

Tiếng Anh có phải là ngôn ngữ thứ hai của quý vị không? Chúng tôi có tin tốt cho quý vị đây.

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. Những người trong gia đình, trẻ vị thành niên hay bạn bè sẽ không phải thông dịch giúp quý vị nữa. Quý vị có thể nhận dịch vụ này miễn phí khi quý vị:

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

LÀM THẾ NÀO ĐỂ TÔI CÓ MỘT THÔNG DỊCH VIÊN?

Khi quý vị gọi điện phòng mạch bác sĩ để lấy hẹn kế tiếp hãy báo cho họ biết rằng quý vị muốn có thông dịch viên. Hoặc gọi cho bộ phận Dịch Vụ Hội Viên. Chúng tôi có thể giúp quý vị tìm một bác sĩ:

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

Để được giúp đỡ, hãy gọi cho Dịch Vụ Hội Viên theo số **1-800-260-2055**.

sức khỏe tuyệt vời

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
1-800-260-2055
www.scfhp.com

Bản quyền © 2015 Coffey Communications

WHN31313