

# sức khỏe tuyệt vời



Santa Clara  
Family Health Plan  
The Spirit of Care

Mùa Thu 2014

## Hội viên mới? Những điều quý vị cần biết

**C**ào mừng quý vị đến với Santa Clara Family Health Plan!

Chương trình sức khỏe rất quan trọng khi nói đến việc chăm sóc quý vị và gia đình quý vị. Tuy nhiên, đôi khi mọi thứ có thể gây nhầm lẫn, đặc biệt là nếu quý vị còn xa lạ với chương trình. Dưới đây là một số lời khuyên để giúp quý vị.

**Để biết thông tin chi tiết về quyền lợi của quý vị.** Tham khảo Bảng chứng bảo hiểm (Evidence of Coverage). Tài liệu này chứa thông tin quan trọng về việc bắt đầu chương trình và về quyền lợi của quý vị. Đặc biệt chú ý đến phần "Words You Should Know" (Những Từ Quý vị Nên Biết) nếu quý vị cần giúp

đỡ để hiểu các thuật ngữ chúng tôi sử dụng để mô tả các dịch vụ của mình.

**Để có tài liệu hoặc các mẫu.** Hãy truy cập Trang [www.scfhp.com/for-members/forms-and-documents](http://www.scfhp.com/for-members/forms-and-documents). Ở đây, quý vị có thể tìm thấy các tài liệu quan trọng, bao gồm:  
■ Bảng chứng bảo hiểm/Sổ tay Hội viên (Evidence of Coverage/Member Handbook).

■ Danh mục nhà cung cấp dịch vụ (Provider Directories).  
■ Danh mục Thuốc (Drug Formulary).  
■ Mẫu Đại diện Được ủy quyền (Authorized Representative Form).

**Để được tư vấn sức khỏe 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần.** Hãy gọi Đường dây Y tá Tư vấn của chúng tôi theo số **1-877-509-0294**. Các chuyên gia chăm sóc sức khỏe có giấy phép có thể trả lời thắc mắc về một số vấn đề sức khỏe, hướng dẫn quý vị tự chăm sóc tại nhà, hoặc cho quý vị biết phải làm gì nếu quý vị cần được chăm sóc và khi văn phòng của nhà cung cấp chăm sóc sức khỏe đóng cửa.

**Để được giải đáp bất cứ thắc mắc nào khác.** Gọi cho Ban Dịch vụ Hội

viên của chúng tôi. Đội Ngũ Nhân Viên am hiểu vấn đề của chúng tôi sẵn sàng để giải đáp mọi thắc mắc của quý vị, bằng ngôn ngữ của quý vị. Quý vị có thể tiếp cận Ban Dịch vụ Hội Viên từ 8:30 Sáng đến 5:00 p.m. Chiều, thứ Hai đến thứ Sáu, theo số **1-800-260-2055**.

Cảm ơn quý vị đã chọn Santa Clara Family Health Plan và các bác sĩ của chúng tôi cho các dịch vụ chăm sóc sức khỏe của mình. Chúng tôi rất coi trọng việc chăm sóc cho quý vị.



**CAN YOU READ THIS LETTER? If not, call us at 1-800-260-2055. We can help.**

**¿PUEDE LEER ESTA CARTA? Si no puede, llámenos al 1-800-260-2055. Le ayudaremos.**

**BẠN ĐỌC ĐƯỢC THÔNG TIN NÀY KHÔNG? Nếu không, xin gọi số 1-800-260-2055. Chúng tôi sẽ giúp.**



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

# Té ngã và người lớn tuổi

## NGUY CƠ TĂNG THEO TUỔI TÁC

Nhiều người có bạn bè hoặc người thân bị té ngã. Người đó có thể đã bị trượt chân trong khi đi bộ hoặc cảm thấy chóng mặt khi đứng lên từ một chiếc ghế và ngã xuống. Có thể quý vị cũng đã từng tự té ngã.

Nếu quý vị hoặc một người lớn tuổi mà quý vị quen biết bị té ngã, quý vị không phải là trường hợp duy nhất. Có trên 1 trong 3 người từ 65 tuổi trở lên bị té ngã mỗi năm. Nguy cơ bị té ngã và những vấn đề liên quan đến té ngã tăng theo tuổi tác.

**Sợ bị té ngã.** Nhiều người lớn tuổi sợ bị té ngã. Nỗi sợ hãi này trở nên phổ biến hơn khi con người già đi, ngay cả với những người chưa từng bị té ngã. Nỗi sợ này có thể khiến những người lớn tuổi tránh các hoạt động như đi bộ, đi mua sắm hoặc tham gia các hoạt động xã hội.

Nếu quý vị lo lắng về việc té ngã, hãy nói chuyện với bác sĩ của quý vị hoặc một nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe khác. Bác sĩ có thể giới thiệu quý vị đến một chuyên gia vật lý trị liệu. Vật lý trị liệu có thể giúp quý vị cải thiện sự cân bằng và xây dựng sự tự tin đi bộ của mình. Loại bỏ nỗi sợ hãi bị té ngã của mình có thể giúp quý



vị năng động, duy trì sức khỏe thể chất và ngăn ngừa té ngã trong tương lai.

**Cho bác sĩ biết nếu quý vị bị té ngã.** Nếu quý vị bị té ngã, hãy chắc chắn thảo luận về việc té ngã với bác sĩ của mình, ngay cả khi quý vị không bị tổn thương. Nhiều nguyên nhân cơ bản gây té ngã có thể được xử lý hoặc khắc phục. Ví dụ, té ngã có thể là một dấu hiệu của một vấn đề y tế mới cần được quan tâm, chẳng hạn như tiểu

đường hoặc thay đổi huyết áp, đặc biệt là giảm huyết áp khi đứng lên. Chúng cũng có thể là dấu hiệu của các vấn đề với thuốc hoặc thị lực của quý vị; những nguyên do này có thể được khắc phục.

Sau khi bị té ngã, bác sĩ có thể đề nghị thay đổi thuốc hoặc toa mua kính mắt của quý vị. Bác sĩ cũng có thể đề nghị vật lý trị liệu, sử dụng gậy hỗ trợ đi bộ hay biện pháp khác giúp ngăn ngừa té ngã trong tương lai. Các biện pháp này cũng có thể giúp quý vị tự tin hơn về khả năng của mình.

### Các cách để phòng tránh té ngã.

Tập thể dục để cải thiện sự cân bằng và tăng cường cơ bắp sẽ giúp quý vị ngăn ngừa té ngã. Không đeo kính hai tròng hoặc đa tròng khi quý vị đi bộ, đặc biệt là lên cầu thang, sẽ làm cho quý vị ít có khả năng bị té ngã hơn. Quý vị cũng có thể làm cho nhà của quý vị an toàn hơn bằng cách bỏ thảm rời, thêm tay vịn cầu thang và hành lang, đồng thời đảm bảo rằng quý vị có đủ ánh sáng ở các khu vực tối.

Té ngã không phải là việc không thể tránh được trong cuộc sống, ngay cả khi quý vị già đi. Quý vị có thể hành động để ngăn ngừa té ngã. Bác sĩ của quý vị hoặc các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe khác có thể giúp quý vị quyết định những thay đổi nào sẽ giúp cải thiện tình trạng này.

Nguồn: National Library of Medicine: nihseniorhealth.gov

## Nguồn lực để giúp ngăn ngừa té ngã

Chấn thương liên quan đến té ngã là một mối quan tâm lớn khi chúng ta già đi. Nếu quý vị là một cao niên, các chương trình ngăn ngừa té ngã có thể giúp quý vị thay đổi môi trường của mình để giảm thiểu rủi ro và tăng tính di động, cân bằng và sức mạnh

của quý vị. Cơ quan Hợp tác về Lão hóa Khỏe mạnh của Thung lũng Silicon (Silicon Valley Healthy Aging Partnership, hay SVHAP) hợp tác với các cơ quan cộng đồng để cung cấp các chương trình có thể làm giảm nỗi sợ hãi bị té ngã và huấn luyện quý vị về các hoạt

động đã được chứng minh có thể giúp ngăn ngừa té ngã.

Truy cập trang mạng của SVHAP, [www.svhap.org/evidence-based-programs/falls-prevention-program](http://www.svhap.org/evidence-based-programs/falls-prevention-program), để tìm các chương trình ngăn ngừa té ngã ở Hạt Santa Clara và các nguồn lực khác về ngăn ngừa té ngã.

NHỮNG NGƯỜI HƯỞNG MEDI-CAL VÀ MEDICARE

# Những thay đổi về chăm sóc sức khỏe

**N**hững thay đổi đang diễn ra! Dưới đây là một số trả lời cho các thắc mắc thường gặp.

**Tại sao có những thay đổi này?**

Nhiều người có Medi-Cal hoặc có cả Medi-Cal và Medicare được chăm sóc sức khỏe và nhận được Dịch Vụ Và Hỗ Trợ Dài hạn (Long-Term Services and Supports—LTSS) từ các nhà cung cấp khác nhau, mà những cơ quan này không luôn luôn làm việc với nhau. Sáng Kiến Chăm Sóc Phối Hợp (Coordinated Care Initiative) của bang California kết hợp chăm sóc sức khỏe của quý vị và LTSS thành một kế hoạch chăm sóc sức khỏe có quản lý để quyền lợi và dịch vụ của quý vị làm việc với nhau tốt hơn. Những thay đổi này sẽ tạo điều kiện thuận lợi giúp quý vị nhận được sự chăm sóc và dịch vụ quý vị cần đồng thời giúp quý vị tiếp tục sống một cách độc lập tại nhà và trong cộng đồng của mình.

**Có gì không thay đổi?** Quyền lợi và dịch vụ của quý vị theo Medi-Cal, Medicare và/hoặc LTSS sẽ không thay đổi.

**Những gì đang thay đổi? Nó sẽ ảnh hưởng đến tôi không?** Những thay đổi sẽ ảnh hưởng đến quý vị tùy thuộc vào:

**Nếu quý vị chỉ có Medi-Cal.** Kể từ ngày mùng 1 tháng 7 năm 2014, quyền lợi được Medi-Cal bảo hiểm của quý vị nay bao gồm cả LTSS. LTSS bao gồm Dịch vụ Hỗ trợ Tại nhà (In-Home Supportive Services), Dịch vụ Cộng đồng dành cho Người cao tuổi (Community-Based Adult Services), Chương trình Dịch vụ Đa dạng dành cho Người cao tuổi (Multipurpose Senior Services Program) và chăm sóc dài hạn. Santa Clara Family Health Plan (Chương trình Y tế Gia đình Santa Clara—SCFHP) giờ đây chịu trách nhiệm làm việc với các nhà cung cấp của quý vị để phối hợp tất cả các quyền lợi Medi-Cal của quý vị, bao gồm chăm sóc tại cơ sở điều dưỡng.

Quý vị có thể mới tham gia SCFHP khi được yêu cầu ghi danh vào chương trình chăm sóc có quản lý nhằm tiếp tục nhận quyền lợi LTSS. Nếu đúng như vậy, chúng tôi hân hoan chào đón quý vị và mong được phục vụ quý vị.

» **HÃY HÀNH ĐỘNG.** Quý vị có thắc mắc về:

- Lựa chọn của mình? Hãy gọi cho Health Insurance Counseling & Advocacy Program (Chương trình Tư vấn Bảo hiểm Y tế & Vận động - HICAP) theo số 1-800-434-0222.
- Ghi danh vào Cal MediConnect? Hãy gọi cho Health Care Options (Các Tùy chọn Chăm sóc Sức khỏe) theo số 1-844-580-7272.

**Nếu quý vị có Medi-Cal VÀ Medicare.** Quý vị sẽ sớm có một lựa chọn chăm sóc sức khỏe mới có tên là Cal MediConnect, bắt đầu vào tháng Giêng năm 2015. Cal MediConnect là một chương trình tự nguyện phối hợp tất cả các dịch vụ và quyền lợi mà quý vị đang nhận được thông qua Medicare và Medi-Cal, bao gồm LTSS, theo một chương trình sức khỏe duy nhất. Quyền lợi bổ sung bao gồm: nhân viên quản lý chăm sóc và nhóm chăm sóc, và nếu cần: dịch vụ đưa đón; và chăm sóc thị lực.

Quý vị không bắt buộc phải tham gia Cal MediConnect, và quý vị có thể chọn giữ Medicare của quý vị theo cách như hiện nay. Bắt đầu từ tháng 10 năm 2014, cá nhân hội đủ điều kiện kép sẽ bắt đầu nhận được thông báo về việc ghi danh vào chương trình Cal MediConnect. Các thông báo này sẽ giải thích cách chọn để ghi danh vào chương trình Cal MediConnect hoặc cách để chọn ngừng tham gia và vẫn giữ ghi danh với SCFHP để nhận được các quyền lợi Medi-Cal của quý vị và với chương trình Medicare hiện tại của quý vị để nhận được các quyền lợi Medicare. Nếu quý vị KHÔNG đưa ra lựa chọn, tiểu bang sẽ ghi danh quý vị vào chương trình Cal MediConnect của SCFHP.

Để biết thêm thông tin, vui lòng truy cập [www.scfhp.com/healthcareplans/medi-cal](http://www.scfhp.com/healthcareplans/medi-cal).



## Quý vị đã chích ngừa cúm chưa?

Santa Clara Family Health Plan bao gồm tiêm phòng cúm thông qua Bác sĩ Chăm sóc Chính (PCP) của quý vị và các hiệu thuốc chọn lọc. Để biết thêm thông tin, hãy liên hệ với PCP của quý vị, gọi cho Ban Dịch vụ Hội viên theo số 1-800-260-2055 hoặc truy cập trang mạng của chúng tôi tại địa chỉ [www.scfhp.com](http://www.scfhp.com).

# những điều cần biết

## SCFHP được trao giải thưởng nhờ dịch vụ của mình

Nhờ chú trọng vào dịch vụ khách hàng xuất sắc nên gần đây, Santa Clara Family Health Plan đã được tuyên dương với hai giải thưởng.

SCFHP được chứng nhận là một Trung Tâm Xuất Sắc (Center of Excellence). Sự công nhận này dựa trên hiệu năng, tiêu chuẩn mức độ dịch vụ, sự hài lòng của khách hàng và đào tạo nhân viên. Đây là một trong những giải thưởng uy tín nhất trong ngành công nghiệp dịch vụ khách hàng. SCFHP cũng được tuyên dương là một trong 100 trung tâm cuộc gọi nhỏ hàng đầu ở Bắc Mỹ (North America). Cả hai thành tựu trên đều đã được BenchmarkPortal, một tổ chức lãnh đạo toàn cầu trong ngành công nghiệp trung tâm liên lạc tưởng thưởng.

Pat McClelland, Phó Chủ tịch phụ trách các Hoạt động Hội viên của SCFHP đã nói: "Tại trung tâm cuộc gọi, chúng tôi có một đội ngũ nhân viên tận tâm, với tiêu chuẩn xuất sắc nhằm nâng cao năng suất của toàn bộ tổ chức. Sự công nhận của các tổ chức đầu ngành như BenchmarkPortal nêu bật cam kết của chúng tôi nhằm cung cấp dịch vụ khách hàng xuất sắc cho các hội viên và nhà cung cấp của mình."

Chúng tôi rất coi trọng việc chăm sóc sức khỏe cho quý. Nếu quý vị cần hỗ trợ, Ban Dịch vụ Hội viên của chúng tôi sẵn sàng giúp đỡ quý vị.

## Hãy cùng chúng tôi từ bỏ hút thuốc!

Hàng ngàn hội viên của Medi-Cal đang từ bỏ hút thuốc. Quý vị cũng có thể! Chúng tôi có thể trợ giúp quý vị.

Nhận miếng dán cai thuốc lá miễn phí và một phần thưởng là thẻ quà tặng trị giá \$20\*.

Hãy gọi cho California Smokers' Helpline (Đường dây Hỗ trợ Người hút thuốc lá tại California) ngay hôm nay! **1-800-662-8887**.

Khi gọi đến, xin quý vị chuẩn bị sẵn thẻ Medi-Cal của mình. Các miếng dán cai thuốc lá sẽ được gửi trực tiếp tới nhà riêng của quý vị. Hãy nhớ hỏi về phần thưởng bằng thẻ quà tặng.

Để biết thêm thông tin, hãy truy cập [www.nobutts.org/medi-cal](http://www.nobutts.org/medi-cal).

\*Một số điều kiện được áp dụng. Một thẻ quà tặng cho mỗi người, mỗi năm cho đến khi hết thẻ.



## Cập nhật Denti-Cal

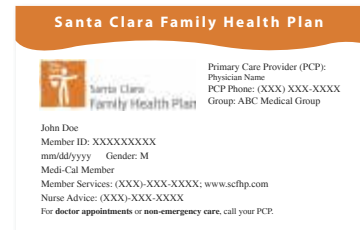
**Một số quyền lợi Denti-Cal đã được khôi phục các đối tượng Medi-Cal 21 tuổi trở lên. Những quyền lợi được khôi phục bao gồm bảo hiểm làm sạch răng, trám răng, răng giả đầy đủ và tẩy răng ở răng cửa. Để biết thêm chi tiết, vui lòng gọi đến Denti-Cal theo số 1-800-322-6384 hoặc truy cập trang mạng [www.denti-cal.ca.gov](http://www.denti-cal.ca.gov).**



## Sử dụng thẻ ID của quý vị

Thẻ ID của quý vị là chìa khóa để quý vị nhận được dịch vụ chăm sóc sức khỏe. Hãy nhớ mang theo thẻ ID mỗi khi quý vị gặp nhà cung cấp của mình hoặc nhận bất kỳ dịch vụ y tế nào khác.

Để bảo vệ thẻ ID của quý vị, đừng để bất cứ ai khác sử dụng nó. Gọi cho Ban Dịch vụ Hội viên nếu thẻ của quý vị bị thất lạc hoặc bị đánh cắp.



INDIAN HEALTH CENTER (TRUNG TÂM Y TẾ DÀNH CHO NGƯỜI DA ĐỎ)

## Giảm cân trước những ngày lễ!

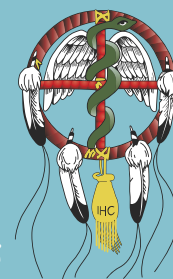
Đừng chờ đợi để có dáng vóc và cảm xúc tuyệt vời!

Hãy đến chung vui và tạo vóc dáng khỏe mạnh tại Indian Health Center Wellness Center (Trung tâm Y tế - Sức khỏe dành cho Người da đỏ). Chúng tôi:

- Mở cửa miễn phí cho hội viên vào phòng tập thể dục. Quyền lợi hội viên bao gồm các lớp thể dục cá nhân và các lớp học nhóm thanh thiếu niên phù hợp cho lứa tuổi từ 13 đến 18.
- Cung cấp dịch vụ giáo dục về bệnh đái tháo đường và tư vấn dinh dưỡng miễn phí do các chuyên gia y tế phụ trách.

Chào đón quý vị ghé thăm mà không cần hẹn trước, và mỗi tháng chúng tôi đều có giải thưởng tại cửa ra vào! Gọi cho **1-408-445-3400**, số máy lẻ **266**, hoặc truy cập trang mạng [www.indianhealthcenter.org](http://www.indianhealthcenter.org) để biết thêm thông tin.

Indian Health Center đặt tại số 602 E. Phố Santa Clara ở trung tâm thành phố San Jose.



# 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](http://www.scfhp.com)

Bản quyền © 2014 Coffey Communications

WHN30706