

sức khỏe tuyệt vời

Mùa hè 2015



Santa Clara
Family Health Plan
The Spirit of Care

Chương trình Cal MediConnect
(Chương trình Medicare–Medicaid)

Xin chào mừng quý vị đến với Cal MediConnect!

Chúng tôi hân hạnh đón nhận quý vị là hội viên chương trình Cal MediConnect của Santa Clara Family Health Plan. Để Có Sức Khỏe Tuyệt Vời là một bản tin dành cho quý vị. Bản tin này có thông tin quan trọng về chương trình Cal MediConnect cũng như các mẹo để giữ gìn sức khỏe cho quý vị. Hãy chờ đón bản tin này được gửi đến quý vị qua đường bưu điện mỗi năm ba lần!



TRUNG TÂM Y TẾ DÀNH CHO NGƯỜI DA ĐỎ

Các chương trình phòng ngừa tiểu đường

Quý vị có bị bệnh tiểu đường không? Là hội viên của Santa Clara Family Health Plan, quý vị có thể nhận dịch vụ miễn phí từ nhóm chăm sóc bệnh tiểu đường tại Trung Tâm Y Tế dành cho Người Da Đỏ (Indian Health Center). Ở đó có:

- Lớp học nhóm về bệnh tiểu đường được hướng dẫn bởi một y tá chính quy, chuyên viên giáo dục về bệnh tiểu đường đã được chứng nhận và/hoặc chuyên viên dinh dưỡng đã đăng ký hành nghề.
- Lớp học nhóm về dinh dưỡng được hướng dẫn bởi một chuyên viên dinh dưỡng đã đăng ký hành nghề.
- Dịch vụ tư vấn riêng về bệnh tiểu đường.
- Trung tâm tập thể dục với đủ các dịch vụ và huấn luyện viên được chứng nhận.

Xin gọi số 1-408-445-3400, số máy lẻ 278, 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.

Hãy gọi chúng tôi

Dịch Vụ Hội Viên

8 giờ sáng đến 8 giờ tối, 7 ngày một tuần, gồm cả ngày lễ: 1-877-723-4795

Đường dây TTY/TDD của Dịch Vụ Hội Viên: 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

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 tình trạng 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 như vậy và phối hợp các dịch vụ chăm sóc. Đó là một trong những quyền

lợi của chương trình y tế Cal MediConnect của quý vị.

Nhân viên quản lý hồ sơ SCFHP của quý vị sẽ phối hợp với quý vị, các thành viên trong gia đình hay người bạn do quý vị chỉ định, người chăm sóc hay 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 các dịch vụ và hỗ trợ dài hạn (long-term 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 hỗ trợ những ưu tiên của quý vị. Nhân viên quản



Dịch vụ phối hợp chăm sóc có thể giúp quý vị như thế nào?

Sau đây là một thí dụ có thật về cách dịch vụ phối hợp chăm sóc đã giúp một hội viên của Santa Clara Family Health Plan (SCFHP).

HỖ TRỢ CHO HAI MẸ CON. Janet* đã nỗ lực hết sức để chăm sóc cho bà mẹ 81 tuổi của mình. Bà tên là Mary,* bị bệnh lẫn trí và đang sống một mình. 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, thuốc và dịch vụ của bà.

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, 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 liên lạc để hỏi thăm. Nhân viên cũng giới thiệu Janet đến một tổ chức cộng đồng để giúp cô ấy tìm hiểu về cách chăm sóc cho người bị lẫn trí.

Bây giờ Mary có đủ các dịch vụ hỗ trợ cần thiết để có thể tiếp tục sống an toàn trong nhà của mình.

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



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 bao trả. 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, 2015:

- Khám sàng lọc ung thư phổi với kỹ thuật chụp cắt lớp vi tính liều thấp (low-dose computed tomography—LDCT).
- Khám nghiệm sự thay đổi luân phiên sóng T (microvolt T-wave alternans).
- Khám sàng lọc tình trạng nhiễm vi rút suy giảm miễn dịch ở người (HIV).

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.

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:

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

Nhận dịch vụ phối hợp chăm sóc. Khi mới ghi danh vào SCFHP, quý vị sẽ được yêu cầu tham gia một cuộc khảo sát có tên là đánh giá nguy cơ sức khỏe (health risk assessment—

HRA). Khảo sát HRA này giúp SCFHP có được một cái nhìn tổng quát về sức khỏe, điều kiện sống của quý vị và 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 để biết thêm thông tin.



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:

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

Để giúp phòng ngừa các vấn đề về mắt:

- Kiểm soát đường huyết và huyết áp của quý vị.
- Dùng hút thuốc.
- Đến khám mắt phòng ngừa ảnh hưởng của bệnh tiểu đường một lần mỗi năm.

Nguồn tham khảo: National Institutes of Health

Quý vị đang gặp vấn đề? Chúng tôi luôn sẵn sàng trợ giúp!

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. 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, bệnh viện hay nhà thuốc.
- 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 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.

Hãy gọi điện cho chúng tôi để được trợ giúp về những vấn đề khác nữa, như:



- Kiểm tra lại cho chắc rằng nhà cung cấp dịch vụ cho quý vị thuộc mạng lưới SCFHP.
- Lấy thuốc theo toa.
- Lên lịch hẹn gặp bác sĩ.

Thông Báo

You can get this information for free in other languages. Call **1-877-723-4795**. TTY/TDD users call **1-800-735-2929**. The call is free.

Puede obtener esta información gratuita en otros idiomas. Llame al **1-877-723-4795**. 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 ở các ngôn ngữ khác. Xin gọi số **1-877-723-4795**. 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。请拨打免费电话 **1-877-723-4795**。TTY/TDD 使用者应拨打 **1-800-735-2929**。这是免费电话。

Makukuha mo nang libre ang impormasyong ito sa iba pang mga wika. Tumawag sa **1-877-723-4795**. Ang mga gumagamit ng TTY/TDD ay dapat tumawag sa **1-800-735-2929**. Libre ang tawag.

Quý vị có thể yêu cầu cuốn số tay này ở các định dạng khác, ví dụ như Chữ nổi hoặc chữ in cỡ lớn.

Chương Trình Cal MediConnect (Chương Trình Medicare–Medicaid) của Santa Clara Family Health Plan là một chương trình sức

khỏe hợp tác với cả Medicare và Medi-Cal để cung cấp phúc lợi của cả hai chương trình này cho những người ghi danh. Việc ghi danh Chương Trình Cal MediConnect (Chương Trình Medicare–Medicaid) của Santa Clara Family Health Plan phụ thuộc vào việc gia hạn hợp đồng. Thông tin phúc lợi này là nội dung tóm tắt, không mô tả đầy đủ các phúc lợi. Các giới hạn và hạn chế có thể áp dụng. Để biết thêm thông tin, xin hãy gọi đến Ban Dịch Vụ Hội Viên SCFHP hoặc đọc Sổ Tay Hội Viên Cal MediConnect của SCFHP. Phúc lợi, Danh Sách Thuốc Được Đãi Thạo cũng như mạng lưới nhà thuốc và nhà cung cấp có thể thay đổi theo thời gian trong cả năm và vào ngày 1 tháng Giêng mỗi năm.

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_10072V Accepted