

sức khỏe tuyệt vời



Santa Clara
Family Health Plan
The Spirit of Care

Mùa Đông 2014



» XEM TRANG 4 để biết về các thay đổi trong quyền lợi Medi-Cal của quý vị!

BỆNH TIỂU ĐƯỜNG VÀ BỆNH CAO HUYẾT ÁP

Một sự kết hợp đầy rủi ro

Rất nhiều người đang phải đấu tranh với căn bệnh huyết áp cao, nhưng nếu quý vị đang bị bệnh tiểu đường thì việc giữ cho huyết áp ở mức thấp thậm chí còn trở nên quan trọng hơn nhiều. Đó là vì việc bị cả hai bệnh tiểu đường và huyết áp cao sẽ tệ hơn rất nhiều so với chỉ bị một trong hai bệnh. Khi kết hợp với nhau, hai bệnh này sẽ làm tăng nguy cơ quý vị mắc bệnh tim và đột quỵ.

Bệnh cao huyết áp là gì?

Với mỗi nhịp đập của tim, máu được dồn qua các động mạch. Huyết áp là lực của máu lên các thành động mạch. Nếu quý vị bị huyết áp cao, động mạch của quý vị có thể không đàn hồi tốt. Điều này có nghĩa là tim của quý vị phải

bơm mạnh hơn để lưu thông máu.

Huyết áp của quý vị được kiểm soát bằng cách theo dõi hai con số. Con số lớn hơn được gọi là “áp suất tâm thu.” Đây là áp suất bên trong động mạch khi tim co bóp và bơm máu đi khắp cơ thể. Con số nhỏ hơn được gọi là “áp suất tâm trương.” Đây là áp suất bên trong động mạch khi tim ở trạng thái

nghỉ và được làm đầy máu.

Ở người lớn, huyết áp được xem là cao khi áp suất tâm thu là từ 140 trở lên và áp suất tâm trương là từ 90 trở lên. Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị sẽ gọi con số này là “140 trên 90.”

Mức huyết áp 120 trên 80 hoặc thấp hơn được coi là bình thường.

Có thể tránh được bệnh cao huyết áp không?

Hiệp Hội Tiểu Đường Hoa Kỳ (The American Diabetes Association) đề nghị quý vị thực hiện các bước sau để giảm nguy cơ bị cao huyết áp:

- Ăn ít muối hơn.
- Bỏ thuốc lá.
- Tìm cách để nghỉ ngơi.
- Duy trì một trọng lượng có lợi cho sức khỏe.
- Tập thể dục thường xuyên.
- Uống vừa phải hoặc loại bỏ rượu.
- Nhớ theo dõi huyết áp của quý vị.

—Tiếp theo ở trang 3

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

Đó có phải là bệnh suyễn không?

Hãy hình dung sẽ khó khăn như thế nào nếu quý vị phải thở qua một ống hút hàng phút hoặc hàng giờ.

Đó chính là cảm giác do bệnh hen suyễn gây ra. Hen suyễn là một bệnh phổi mãn tính. Nó làm cho đường thở bị hẹp lại và gây khó thở.

Số người bị bệnh hen đang ngày càng tăng lên. Hiện tại có hơn 25 triệu người ở nước Mỹ mắc bệnh này. Dù bệnh hen suyễn ảnh hưởng đến mọi lứa tuổi, đa số người bắt đầu mắc bệnh khi còn nhỏ.

Điều quan trọng là phải nhận biết các triệu chứng của bệnh hen và tìm đến nơi điều trị bệnh.

Các dấu hiệu bệnh là gì?

Đôi khi các triệu chứng bệnh là rất nhẹ và tự biến mất. Nhưng vào các thời điểm khác, các triệu chứng có thể trở nên nặng hơn. Khi điều này xảy ra, người bệnh có thể bị lên cơn hen.

Các triệu chứng thông thường của bệnh hen suyễn, gồm: » Ho. » Thở khò khè. » Tức ngực. » Hụt hơi.

Không phải tất cả những người bị bệnh hen suyễn đều có các triệu chứng giống nhau. Và việc xuất hiện các triệu chứng này không phải luôn có nghĩa là bị bệnh hen.

Nếu quý vị nghĩ là mình bị bệnh hen suyễn, hãy đến khám bác sĩ. Bác sĩ của quý vị có thể xác định xem quý vị có bị bệnh này hay không bằng cách:

- Xem bệnh sử của quý vị.
- Khám sức khỏe tổng quát.
- Thực hiện kiểm tra chức năng phổi đơn giản.

Nguyên nhân của bệnh là gì?

Nguyên nhân gây ra bệnh hen không phải lúc nào cũng được tìm

ra. Nhưng một số thứ có thể gây ra các triệu chứng hoặc làm cho bệnh tệ hơn. Những thứ này được gọi là các tác nhân gây bệnh. Các tác nhân phổ biến gồm:

- Các chất gây dị ứng. Một vài trong số này là con mạt bụi, lông động vật và nấm mốc Cũng như phấn từ cây, cỏ và hoa.
- Khói thuốc lá, ô nhiễm không khí và một số hóa chất nhất định.
- Nhiễm trùng phổi hoặc đường hô hấp.
- Vận động cơ thể.
- Bị căng thẳng.

Nếu quý vị bị bệnh hen suyễn, bác sĩ của quý vị có thể giúp tìm ra các tác nhân gây bệnh cho quý vị. Nhờ đó quý vị có thể học cách phòng tránh chúng.

Bệnh hen suyễn được điều trị như thế nào?

Không có cách chữa lành bệnh hen suyễn. Nhưng quý vị hoàn toàn có thể chế ngự được nó nếu học cách kiểm soát bệnh của mình. Điều quan trọng là quý vị cần được chăm sóc thường xuyên và theo dõi các dấu hiệu cho thấy tình trạng bệnh trở nên tệ hơn.

Bệnh hen suyễn được điều trị bằng hai loại thuốc:



■ Thuốc tác dụng nhanh. Các thuốc này làm giảm tạm thời các triệu chứng hen suyễn.

■ Thuốc tác dụng lâu dài. Các thuốc này được dùng hàng ngày để tránh bị sưng đường hô hấp.

Điều quan trọng là phải dùng thuốc hen suyễn đúng cách. Vì vậy, hãy làm theo chỉ dẫn của bác sĩ.

Trong hầu hết các trường hợp, quý vị có thể tự điều trị các triệu chứng hen suyễn của mình. Nhưng hãy gọi trợ giúp y tế ngay lập tức nếu quý vị:

- Gặp khó khăn khi đi bộ hoặc khi nói vì quý vị bị hết hơi.
- Môi và móng tay chuyển màu xanh.

Bằng việc hợp tác với bác sĩ của mình và học cách kiểm soát bệnh hen suyễn, quý vị có thể thoải mái hít thở và sống một cuộc sống năng động.

Nguồn: Học Viện về Dị Ứng, Hen Suyễn và Miễn Dịch Học Mỹ (American Academy of Allergy, Asthma & Immunology); Viện Tim, Phổi và Huyết Học Quốc Gia (National Heart, Lung, and Blood Institute)

» CHÀO MỪNG CÁC THÀNH VIÊN

MỚI Xin chào mừng nếu quý vị mới tham gia vào chương trình của chúng tôi! Chúng tôi biết rằng sự thay đổi này có thể là khó khăn đối với quý vị. Nhưng chúng tôi luôn sẵn sàng giúp đỡ. Chúng tôi sẽ gửi bản tin này đến quý vị ba lần mỗi năm. Trong bản tin này, quý vị sẽ thấy:

- Các thông tin về sức khỏe.
- Những lời khuyên hữu ích.
- Các nguồn thông tin.

Chúng tôi đề cao tất cả các thành viên và mong muốn được giúp đỡ quý vị. Nếu quý vị có thắc mắc, hãy gọi cho chúng tôi:

- Dịch Vụ Thành Viên: 1-800-260-2055.
- Đường Dây Tư Vấn Y Tá (24/24 giờ): 1-877-509-0294.

Quý vị có đủ điều kiện được nhận một điện thoại miễn phí không?

Việc quý vị luôn có thể gọi điện để được giúp đỡ khi cần là rất quan trọng. Nhưng nếu quý vị không có khả năng có được một chiếc điện thoại di động hoặc điện thoại chuyên dụng thì sao? Quý vị có thể ngạc nhiên khi biết rằng có hai chương trình khác nhau cung cấp điện thoại với giá giảm hoặc thậm chí miễn phí cho những người cần nó.

Chương trình Hỗ Trợ Lifeline (Lifeline Assistance) là một chương trình được chính phủ tài trợ cung cấp điện thoại di động miễn phí cùng với các gói dịch vụ chi phí thấp hoặc miễn phí. Những người có thu nhập thấp và những người vô gia cư đều đủ điều kiện để ghi danh. Quý vị có thể hội đủ điều kiện nếu quý vị đang hưởng một số chương trình trợ cấp xã hội nhất định như là Medi-Cal hay Chương Trình Hỗ Trợ Dinh Dưỡng Bổ Sung (Supplemental Nutrition Assistance Program—SNAP). Quý vị cũng có thể hội đủ điều kiện dựa trên mức thu nhập hộ gia đình của quý vị. Quý vị phải có chứng từ về việc tham gia các chương trình đó hoặc chứng từ về thu nhập.

Nếu quý vị cần một chiếc điện thoại chuyên dụng để nghe, bấm số hoặc gọi dễ hơn, quý vị có thể nhận được một chiếc như vậy miễn phí thông qua chương trình Điện Thoại California (California Phones)—một chương trình được tài trợ bởi Ủy Ban Tiện Ích Công Cộng California (California Public Utilities Commission). Chương trình Điện Thoại California có sẵn cho tất cả các thường trú nhân California hội đủ điều kiện. Quý vị có thể được nhận thiết bị điện thoại chuyên dụng miễn phí nếu có giấy chứng nhận của một bác sĩ y khoa, bác sĩ thính học được cấp phép, một cơ quan đủ điều kiện của tiểu bang hay nhà cung cấp máy trợ thính. Hãy liên lạc với Chương trình Viễn Thông cho Người Điếc và Khuyết Tật (Deaf and Disabled Telecommunications Program) để biết thêm thông tin theo số **1-800-806-1191**, hoặc truy cập trang web www.ddtp.org.

» ĐỂ BIẾT THÊM THÔNG TIN, xin liên lạc với một trong hai công ty quản lý chương trình:

1. Assurance Wireless: Điện thoại: 1-888-321-5880

Trang web: www.assurancewireless.com

2. Reach Out Wireless: Điện thoại: 1-877-777-1914

Trang web: www.reachoutmobile.com

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 chính của mình. Thành viên gia đình, con cái hay bạn bè sẽ không phải thông dịch giúp quý vị nữa. Quý vị có thể nhận được dịch vụ này miễn phí khi quý vị:

■ Được chăm sóc y tế hoặc tư vấn qua điện thoại.

■ Đến khám bác sĩ.

■ Gọi điện cho chương trình y tế.

Làm thế nào để tôi có một thông dịch viên? Hãy nói với văn phòng bác sĩ là quý vị cần thông dịch viên. Quý vị có thể làm việc này khi gọi điện thoại để đặt lịch hẹn cho lần khám sắp tới.

Hoặc gọi cho bộ phận Dịch Vụ Thành Viên. Chúng tôi có thể giúp quý vị tìm một bác sĩ:

■ Biết nói ngôn ngữ của quý vị.

■ Có một thông dịch viên tại văn phòng.

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

Một sự kết hợp đầy rủi ro

—Tiếp theo trang trước

Bệnh cao huyết áp có thể chữa được không?

Nếu quý vị bị bệnh cao huyết áp, hãy trao đổi với bác sĩ của mình để tìm ra cách điều trị tốt nhất. Bác sĩ của quý vị có thể đề nghị quý vị tập thể dục nhiều hơn, thay đổi chế độ ăn uống, bỏ những thói quen có hại cho sức khỏe hoặc dùng thuốc.

Tôi nên làm gì nếu tôi bị bệnh tiểu đường và bệnh cao huyết áp?

Nếu quý vị bị cả bệnh tiểu đường và bệnh cao huyết áp thì việc theo dõi mức huyết áp và mức đường huyết là quan trọng như nhau. Hãy kiểm tra huyết áp thường xuyên, và giữ nó ở dưới mức 140 trên 90. Tốt hơn là giữ nó ở dưới mức 120 trên 80. Nếu quý vị không thể đến khám bác sĩ thường xuyên thì hầu hết các tiệm thuốc đều có máy đo huyết áp tự động mà quý vị có thể dùng để kiểm tra huyết áp của mình. Cho dù thực hiện bằng cách nào đi nữa, hãy đảm bảo là quý vị biết mức huyết áp của mình.

Thông Tin Quan Trọng về Quyền Lợi Bảo Hiểm của Quý Vị đối với Dịch Vụ Sức Khỏe Tâm Thần và Dịch Vụ Phòng Ngừa Chất Gây Nghiện

Kính gửi Thành Viên:

Quý vị nhận được thư này vì hiện tại quý vị có thể nhận dịch vụ sức khỏe tâm thần hoặc dịch vụ phòng ngừa lạm dụng chất gây nghiện thông qua chương trình Regular Medi-Cal. Bắt đầu từ ngày mùng 1 tháng Giêng, 2014, các chương trình chăm sóc sức khỏe có quản lý của Medi-Cal sẽ cung cấp một số dịch vụ sức khỏe tâm thần hoặc dịch vụ phòng ngừa lạm dụng chất gây nghiện mà quý vị thường nhận được từ chương trình Regular Medi-Cal.

Thay đổi này sẽ ảnh hưởng đến các dịch vụ sức khỏe tâm thần như thế nào?

Quý vị không cần phải làm gì cả. Quý vị sẽ nhận được những dịch vụ Sức Khỏe Tâm Thần sau thông qua Santa Clara Family Health Plan (SCFHP):

- Kiểm tra và điều trị bệnh tâm thần theo phương pháp trị liệu cá nhân và nhóm (liệu pháp tâm lý);
- Kiểm tra tâm lý để đánh giá tình trạng sức khỏe tâm thần;
- Các dịch vụ ngoại trú bao gồm các xét nghiệm, thuốc men, và vật tư y tế;
- Dịch vụ ngoại trú để theo dõi việc điều trị bằng thuốc; và
- Tư vấn về tâm thần.

Các dịch vụ này nhằm điều trị các bệnh tâm thần từ nhẹ đến trung bình.*

Thay đổi này sẽ ảnh hưởng đến các dịch vụ phòng ngừa lạm dụng chất gây nghiện như thế nào?

Chương trình SCFHP bây giờ có quyền lợi bao trả dịch vụ kiểm tra

sàng lọc việc lạm dụng đồ uống có cồn cho tất cả các thành viên từ 18 tuổi trở lên. Các dịch vụ liên quan đến việc lạm dụng đồ uống có cồn được gọi là Khám Sàng Lọc, Can Thiệp Nhanh, và Chuyển Sang Điều Trị (Screening, Brief Intervention, and Referral to Treatment—SBIRT) và bao gồm:

- Một lần khám sàng lọc mở rộng mỗi năm để xác định những người có nguy cơ nghiện đồ uống có cồn; và
- Ba buổi can thiệp ngắn mỗi năm, mỗi buổi kéo dài 15 phút để hướng dẫn người có nguy cơ nghiện đồ uống có cồn.

Chương trình không bao trả cho những dịch vụ nào?

- Chương trình không bao trả cho dịch vụ sức khỏe tâm thần liên quan đến những vấn đề trong mối quan hệ. Điều này bao gồm việc tư vấn cho các cặp đôi hoặc gia đình về những vấn đề được xem là vấn đề trong mối quan hệ.*
- Chương trình không bao trả việc điều trị tình trạng nghiện đồ uống có cồn nghiêm trọng, nhưng quý vị có thể được giới thiệu đến Chương Trình Cai Nghiện Rượu Bia và Ma Túy của Quận (County Alcohol and Drug Program).

Nếu hiện tại tôi đang nhận các dịch vụ này thì sao?

Nếu hiện tại quý vị đang nhận các quyền lợi này từ một nhà cung cấp ngoài chương trình thì quý vị có thể tiếp tục được chăm sóc thêm một thời gian nữa. Hãy gọi cho Dịch

Vụ Thành Viên của SCFHP theo số điện thoại miễn phí **1-800-260-2055** nếu quý vị cần trợ giúp (Thứ Hai đến Thứ Sáu, 8:30 sáng đến 5:00 giờ chiều).

Tôi có thể tìm thêm thông tin về các quyền lợi này ở đâu?

Để tìm thêm thông tin về các quyền lợi này, quý vị có thể gọi cho Dịch Vụ Thành Viên của SCFHP theo số điện thoại miễn phí **1-800-260-2055** (Thứ Hai đến Thứ Sáu, 8:30 sáng đến 5:00 giờ chiều).

Những người sử dụng TTY/TDD, có thể gọi số điện thoại miễn phí **1-800-735-2929**. Chúng tôi có các nhân viên biết nói ngôn ngữ của quý vị.

Lưu ý: Đây là thông tin cập nhật cho *Chứng Từ Bảo Hiểm (Evidence of Coverage—EOC)* năm 2013–2014 của SCFHP Medi-Cal:

■ **Phần 5: Các Quyền Lợi và Phạm Vi Bảo Hiểm của Quý Vị:** Thông tin cập nhật về Dịch Vụ Chăm Sóc Sức Khỏe Tâm Thần Ngoại Trú (trang 36) và thông tin bổ sung mới về Dịch Vụ Phòng Ngừa Lạm Dụng Chất Gây Nghiện.

■ **Phần 7: Các Quy Định Loại Trừ và Giới Hạn Quyền Lợi:** Thông tin bổ sung mới về Dịch Vụ Chăm Sóc Sức Khỏe Tâm Thần Ngoại Trú và Dịch Vụ Phòng Ngừa Lạm Dụng Chất Gây Nghiện (trang 51–52).

*Theo định nghĩa trong *Hướng Dẫn Chẩn Đoán và Thống Kê các Chứng Rối Loạn Tâm Thần (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders)*, Ấn Bản Lần Thứ Tư, Phiên Bản Sửa Đổi (DSM IV)

sức khỏe
tuyệt vời

SỨC KHỎE TUYỆT VỜI được ấn hành theo hình thức dịch vụ công 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.scfhpp.com

Bản quyền © 2014 Coffey Communications, Inc.

WHN30129