

sức khỏe tuyệt vời



Santa Clara
Family Health Plan
The Spirit of Care

Mùa Xuân 2014



» HÃY XEM BÊN TRONG
để biết những thay đổi đối với
quyền lợi Medi-Cal của quý vị!

SỨC KHỎE TRẺ EM

Để việc rèn luyện sức khỏe là niềm vui trong mùa hè này

Trẻ em luôn chơi hết mình. Các em leo trèo, đánh đu, trượt cầu và đuổi nhau. Đối với trẻ con, vận động cơ thể luôn là niềm vui.

Mặc dù vậy, đối với nhiều trẻ em, niềm vui đó bắt đầu mất dần đi khi các em lớn lên. Đặc biệt là vào các tháng hè, có thể sẽ rất khó khăn để bắt các em tắt tivi đi và nhận thấy rằng có rất nhiều hoạt động thú vị mà các em có thể làm thay vì xem tivi.

Hãy cố gắng làm cho việc tập thể dục là một mục tiêu của cả gia đình vào mùa hè này. Điều này tốt cho trẻ em và cũng tốt cho cả quý vị! Dưới đây là một vài cách để giữ cho trẻ em luôn bận rộn và vận động:

Hãy nghĩ về các môn thể thao. Các môn bóng bầu dục, bóng chày và bóng rổ là rất phổ biến. Nhưng các môn thể thao đó có thể không phù hợp với tính cách hay khả năng của con quý vị.

Thế nhưng các lựa chọn khác là vô tận, ví dụ: ■ Bóng đá. ■ Quần vợt. ■ Võ karate. ■ Bơi. ■ Trượt ván.

Hãy giúp con của quý vị tìm một môn thể thao mà các em thích. Ngoài ra, hãy chắc chắn là trẻ em sử dụng đồ bảo vệ an toàn thích hợp và được giám sát.

Hãy luôn năng động khi ở nhà. Lên kế hoạch cho các buổi tập ngắn trong chế độ sinh hoạt hàng ngày của gia đình. Quý vị và các con của mình có thể thưởng thức âm nhạc khi đang

vận động. Ngoài ra, tất cả mọi người có thể giúp làm những công việc như dọn dẹp sân vườn và dắt chó đi dạo.

Hãy sử dụng các hoạt động vận động như là phần thưởng. Thưởng cho những hành vi tốt của trẻ bằng một chuyến đạp xe gia đình, một trò chơi ném bóng hoặc đuổi bắt, hoặc một chuyến đi chơi công viên. Quý vị sẽ có cơ thể khỏe mạnh—và sẽ là một hình mẫu về một cuộc sống năng động.

Hãy đặt mục tiêu cho một giờ đồng hồ. Trẻ em—từ trẻ mới biết đi đến thanh thiếu niên—cần ít nhất 60 phút tập thể dục mỗi ngày. Điều đó giúp cho chúng:

- Ngủ tốt hơn.
- Thoát khỏi căng thẳng và buồn chán.
- Có nhiều năng lượng hơn.
- Có cơ thể khỏe mạnh hơn.

Một giờ đồng hồ đó có thể được chia thành những phần ngắn hơn trong suốt cả ngày.

Nguồn: Học Viện Phẫu Thuật Chính Hình Mỹ (American Academy of Orthopaedic Surgeons)

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

CHIA SẺ THÔNG TIN

Chúng tôi muốn giúp tất cả mọi người sống khỏe mạnh

Quý vị có biết rằng ở trong quận hạt của chúng ta vẫn có những người lớn và trẻ em chưa có bảo hiểm sức khỏe không?

Nhưng có tin tốt đây! Cứ một trong năm trẻ em trong Quận Santa Clara là hội viên của chương trình chăm sóc sức khỏe của chúng tôi. Chúng tôi vẫn luôn cố gắng tìm cách đến với những người lớn và trẻ em chưa có bảo hiểm và cần sự giúp đỡ của chúng tôi. Nếu trong khu xóm hoặc nhà thờ của quý vị có một buổi họp cộng đồng nào đó, hãy cho chúng tôi biết để chúng tôi có thể tham dự và cung cấp cho mọi người thông tin về các chương trình bảo hiểm sức khỏe của chúng tôi—

Medi-Cal, Healthy Kids và Cal MediConnect. Xin gửi thông tin về ngày, giờ, địa điểm và người liên lạc của buổi họp cộng đồng tại địa phương quý vị bằng thư điện tử đến địa chỉ outreach@scfhp.com.

Khuyến khích bạn bè, gia đình và hàng xóm của quý vị liên lạc với Covered California để tìm hiểu về các điều kiện để tham gia Medi-Cal và chương trình hỗ trợ phí bảo hiểm thông qua Covered CA. Hãy vào trang www.coveredca.com hoặc gọi số **1-800-300-1506**.

Để biết thông tin về Healthy Kids, xin gọi Santa Clara Family Health Plan theo số **1-877-688-7234**.

Bị tính hóa đơn nhầm?

DƯỚI ĐÂY LÀ NHỮNG GÌ QUÝ VỊ CẦN LÀM

Nếu quý vị tin rằng mình bị tính nhầm hóa đơn cho một dịch vụ được bảo hiểm, hãy gọi cho chúng tôi sớm nhất có thể theo số **1-800-260-2055**.

Nhớ có sẵn một bản sao hóa đơn khi quý vị gọi cho chúng tôi. Chúng tôi sẽ cần những thông tin sau:

- Ngày nhận dịch vụ y tế.
- Tên của 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 liệt kê rõ từng khoản. Chúng tôi sẽ xem xét hóa đơn này khi nhận được bản sao. Nếu quý vị hội đủ điều kiện nhận dịch vụ, chúng tôi sẽ thanh toán cho nhà cung cấp.

Luôn luôn mang theo thẻ hội viên SCFHP. Trình thẻ tại mọi buổi khám bác sĩ để đảm bảo rằng các dịch vụ được bao trả và tránh bị tính hóa đơn sai.

Bảng phân loại các triệu chứng: Cảm lạnh, cúm hoặc dị ứng?

	Cảm lạnh	Cảm cúm	Dị Ứng Không Khí
Triệu chứng			
Sốt	Hiếm gặp.	Điển hình và thường cao. Có thể từ 102 đến 104 độ F.	Không bao giờ
Đau nhức toàn thân	Nhẹ	Thường gặp. Có thể nặng.	Không bao giờ
Mệt mỏi và ốm yếu	Khá nhẹ	Thường gặp. Có thể kéo dài từ hai đến ba tuần. Cũng có thể là cực kỳ nặng.	Thỉnh thoảng
Hắt hơi	Thường gặp	Thỉnh thoảng	Thường gặp
Ngạt mũi hoặc chảy nước mũi	Thường gặp	Thỉnh thoảng	Thường gặp
Đau họng	Thường gặp	Thỉnh thoảng	Thỉnh thoảng
Ho	Nhẹ đến trung bình	Thường gặp. Có thể nặng.	Thỉnh thoảng
Mùa	Mùa thu và mùa đông	Từ tháng Mười đến tháng Năm, đỉnh điểm là tháng Một và tháng Hai	Ngoài trời: từ tháng Hai hoặc tháng Ba đến tháng Mười tùy thuộc vào các loại phấn hoa. Trong nhà: vảy da, nấm mốc, v.v..., có thể quanh năm.
Cách Điều Trị	Thuốc kháng histamin và thuốc trị nghẹt mũi khi có triệu chứng	Các loại thuốc kháng virus có thể rút ngắn thời gian bệnh.	Thuốc kháng histamin, thuốc trị nghẹt mũi và thuốc steroid xịt mũi khi có triệu chứng
Cách Phòng Ngừa	Rửa tay thường xuyên	Chích ngừa cúm hàng năm và rửa tay thường xuyên	Tránh các loại phấn hoa, v.v..., mà gây ra triệu chứng

BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

Cách đối phó với cảm giác chán nản

Nếu quý vị bị bệnh tiểu đường, nhiều khả năng quý vị sẽ bị bệnh này trong suốt phần còn lại của cuộc đời. Điều đó có nghĩa là quý vị sẽ cần phải làm các việc nhất định mỗi ngày để cảm thấy vui vẻ và khỏe mạnh.

Một số trong các việc đó là ăn uống điều độ, vận động và kiểm tra đường huyết của quý vị. Tất cả các việc này đều quan trọng. Nhưng cứ lặp đi lặp lại những việc này có thể làm quý vị mệt mỏi. Và đôi khi điều đó có thể làm cho quý vị cảm thấy chán nản.

Hãy nắm phần chủ động. Việc quý vị thỉnh thoảng cảm thấy mệt mỏi với bệnh tiểu đường của mình là rất bình thường. Quý vị chỉ cần không để cho cảm xúc của mình ảnh hưởng đến việc chăm sóc tốt cho sức khỏe. Dưới đây là một số ý tưởng để đối phó với sự chán nản khi tự chăm sóc mình:

1. Cùng làm việc. Quý vị không phải làm mọi việc một mình. Một chế độ ăn uống và tập thể dục tốt đem lại lợi ích cho tất cả mọi người. Vì vậy hãy yêu cầu các thành viên gia đình và bạn bè cùng thay đổi lối sống với quý vị. Quý vị sẽ thấy mọi sự dễ dàng hơn khi có ai đó cùng làm với mình.

2. Đừng mong chờ sự hoàn hảo. Khi phải kiểm soát bệnh tiểu đường, thật khó để luôn làm đúng mọi thứ. Hãy cố gắng làm tốt.

Nhưng cũng đừng quá khắt khe với chính mình. Nếu quý vị mắc sai lầm, đừng tự trách móc bản thân. Chỉ cần bắt đầu lại.

3. Thỉnh thoảng nói lỏng. Quý vị có luôn kiểm tra

đường huyết của mình đều đặn như một cái máy không? Có luôn luôn bỏ qua bữa sáng miệng không? Có tỉnh dậy lúc rạng sáng để đi bộ hàng ngày không? Việc thỉnh thoảng nói lỏng nếp sống hàng ngày của quý vị có thể tiếp thêm sinh lực cho quý vị. Hãy kiểm tra với nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị để biết xem quý vị có thể thỉnh thoảng điều chỉnh thói quen sinh hoạt của mình không. Ví dụ, có lẽ quý vị có thể thưởng thức một món ăn nào đó mà mình thường tránh. Hoặc quý vị có thể ngủ dậy muộn và bỏ đi dạo một lần một tuần.

4. Yêu cầu được giúp đỡ khi cần.

Bệnh tiểu đường không những ảnh hưởng đến cơ thể mà còn ảnh hưởng đến tinh thần của quý vị nữa. Nếu việc tự chăm sóc khiến cho quý vị

cảm thấy quá tải, hãy cho người khác biết, bắt đầu với nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị. Sự hỗ trợ của họ có thể giúp quý vị đi đúng hướng.

5. Kiểm tra sức khỏe thường xuyên.

Việc thường xuyên đi thăm khám bác sĩ là rất quan trọng. Bác sĩ sẽ kiểm tra mức cholesterol, huyết sắc tố và huyết áp của quý vị. Thăm khám mắt hàng năm cũng là một kiểm tra quan trọng không bao giờ nên bỏ qua. Khi biết về tình trạng sức khỏe của mình, quý vị có thể cảm thấy được động viên để tiếp tục tự chăm sóc tốt hoặc có động lực cần thiết để cố gắng nhiều hơn. Bác sĩ có thể tư vấn cho quý vị về những cách tốt nhất để tiếp tục giữ cơ thể khỏe mạnh và tránh bị chán nản.

Nguồn: Hiệp Hội Tiểu Đường Mỹ (American Diabetes Association)



» CẦN ĐƯỢC GIÚP ĐỠ?
Hãy tìm các nguồn thông tin về bệnh tiểu đường trên trang web của chúng tôi tại www.scfhp.com/community/resources.

Trại Hè Superstuff

CHƯƠNG TRÌNH TRẠI HÈ CHO TRẺ EM BỊ HEN SUYỄN

Quý vị có con bị bệnh hen suyễn không? Con của quý vị sẽ thích chương trình Camp Superstuff của Breathe California—một chương trình cắm trại hàng năm dành cho trẻ bị bệnh hen suyễn từ 6 đến 12 tuổi.



Các nhân viên và tình nguyện viên của chương trình Camp Superstuff đã được đào tạo cách dạy cho trẻ em về những kỹ năng quan trọng để kiểm soát bệnh hen suyễn, bao gồm:

- Hiểu biết các khía cạnh khác nhau của bệnh hen.
- Nhận biết các tác nhân gây cơn hen.
- Biết khi nào dùng và cách dùng thuốc.
- Học cách hỗ trợ bạn bè cùng lứa bị bệnh hen.

Camp Superstuff giáo dục cho trẻ và có các hoạt động vui chơi cắm trại truyền thống. Trong suốt một tuần, trẻ em được

đi thực tế, chơi trò chơi, học nghệ thuật và thủ công mỹ nghệ, đóng tiểu phẩm, học hát, và nhiều hơn thế!

Thời gian: Thứ Hai đến Thứ Sáu, ngày 28 tháng Bảy đến 1 tháng Tám, 9 giờ sáng đến 5 giờ chiều.

Địa điểm: Mayfair Community Center, 2039 Kammerer Ave., San Jose, CA 95116.

Hãy ghi danh cho con của quý vị. Để ghi danh, xin liên lạc với Breathe California. Hạn cuối cùng để ghi danh là Thứ Sáu, ngày 11 tháng Bảy năm 2014. Quý vị có thể ghi danh cho con trực tiếp, qua điện thoại hoặc qua mạng.

Địa chỉ: 1469 Park Ave., San Jose, CA 95126. Mở cửa từ 9 giờ sáng đến 5 giờ chiều, từ Thứ Hai đến Thứ Sáu.

Điện thoại: 1-408-998-5865.

Trên mạng: Vào trang www.lungrus.org và nhấp chuột vào “Asthma” (Suyễn) trong mục “Services” (Các Dịch Vụ) để truy cập đơn ghi danh.

Một buổi hướng dẫn bắt buộc dành cho phụ huynh được tổ chức vào Thứ Sáu, ngày 18 tháng Bảy năm 2014, từ 6 giờ đến 8 giờ chiều tại tầng hầm của Valley Specialty Center địa chỉ 751 S. Bascom Ave., San Jose, CA 95128.

Quý vị có quyền được thông báo thông tin

Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) cam kết chăm sóc kịp thời cho tất cả các hội viên. SCFHP nỗ lực để bảo đảm rằng tất cả các dịch vụ chăm sóc sức khỏe được cung cấp một cách kịp thời. SCFHP sẽ tiếp tục thông báo cho hội viên nếu thay đổi hay cập nhật bất cứ điều gì trong các quy định hiện tại của chương trình.



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

Hãy giảm cân trước mùa hè!



Đừng chờ đợi để có thân hình chuẩn và cảm thấy khỏe mạnh!

Hãy đến 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. Chúng tôi có:

■ Miễn phí thành viên phòng tập thể dục tự do. Phí thành viên bao gồm các lớp thể dục cá nhân và lớp thể dục theo nhóm cho các lứa tuổi từ 13 đến 18.

■ Miễn phí các dịch vụ tư vấn dinh dưỡng và giáo dục về bệnh tiểu đường cung cấp bởi các chuyên gia y tế.

Không cần đặt hẹn trước khi đến trung tâm, và chúng tôi có chương trình giải thưởng hàng tháng cho quý vị!

Hãy gọi số 1-408-445-3400, bấm số 278 hoặc truy cập trang web www.indianhealthcenter.org để biết thêm thông tin.

Trung Tâm Y Tế Dành Cho Người Da Đỏ có trụ sở tại 602 E. Santa Clara St. 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

Bản quyền © 2014 Coffey Communications

WHN30271



Santa Clara
Family Health Plan
The Spirit of Care

Thông tin quan trọng

Những dịch vụ của Medi-Cal mà quý vị đang nhận được sẽ thay đổi. Quý vị được gửi bản tin này vì quý vị sẽ nhận được các Dịch Vụ và Hỗ Trợ Dài Hạn của Medi-Cal (Medi-Cal Long Term Services and Supports–LTSS) từ Santa Clara Family Health Plan kể từ ngày 1 tháng Bảy năm 2014, hoặc ngày 1 tháng Tám năm 2014.

Lý do của sự thay đổi này là để cho quý vị được hưởng các quyền lợi và dịch vụ này một cách phù hợp hơn.

Xin đọc kỹ thông báo này. Thông báo này chỉ nhằm cung cấp thông tin cho quý vị. Quý vị không cần phải làm gì cả.

Các Dịch Vụ và Hỗ Trợ Dài Hạn của Medi-Cal là gì, và vai trò của chương trình chăm sóc sức khỏe

Medi-Cal là gì? Chương trình chăm sóc sức khỏe Medi-Cal của quý vị sẽ bao trả cho các Dịch Vụ và Hỗ Trợ Dài Hạn sau đây:

■ **Dịch Vụ Hỗ Trợ Tại Gia (In-Home Supportive Services–IHSS)** là các dịch vụ chăm sóc cá nhân cho những người cần giúp đỡ để sống an toàn trong nhà của họ. Nếu hiện tại quý vị đang hưởng chương trình IHSS thì quý vị không cần phải thay đổi nhà cung cấp IHSS của mình, và quý vị vẫn có thể thuê, cho thuê, và quản lý các nhà cung cấp của mình. Việc thanh toán cho nhà cung cấp của quý vị là sẽ không có gì thay đổi. Bắt đầu ngày 1 tháng Bảy năm 2014.

■ **Dịch Vụ Dành Cho Người Lớn Tại Các Cơ Sở Cộng Đồng (Community-Based Adult Services–CBAS)** là dịch vụ chăm sóc sức khỏe ban ngày tại các trung tâm có cung cấp điều dưỡng, điều trị, các hoạt động và bữa ăn cho những người mắc một số bệnh mãn tính. Nếu quý vị đang hưởng CBAS, sẽ không có gì thay đổi cả. Bắt đầu ngày 1 tháng Bảy năm 2014.

■ **Chương Trình Dịch Vụ Đa Mục Đích Cho Người Cao Tuổi (Multipurpose Senior Services Program–MSSP)** cung cấp các dịch vụ phối hợp chăm sóc cả về mặt sức khỏe và xã hội cho những người từ 65 tuổi trở lên. Nếu quý vị hiện đang hưởng MSSP, quý vị không cần thay đổi nhà cung cấp MSSP của mình. Bắt đầu ngày 1 tháng Tám năm 2014.

■ **Chăm sóc ở nhà điều dưỡng.** Nếu quý vị đang được chăm sóc ở nhà điều dưỡng, chương trình sức khỏe của quý vị sẽ làm việc với bác sĩ và nhà điều dưỡng của quý vị để phối hợp chăm sóc tốt hơn cho quý vị. Nếu hiện tại quý vị đang ở một nhà điều dưỡng, quý vị không cần thay đổi nhà điều dưỡng của mình. Bắt đầu ngày 1 tháng Bảy năm 2014.

—*Tiếp theo ở mặt sau*

MCmltssnotice201405v5

cập nhật thông tin về Medi-Cal

—*Tiếp theo mặt trước*

Nếu tôi đã và đang nhận được các Dịch Vụ và Hỗ Trợ Dài Hạn rồi thì sao? Điều quan trọng là quý vị tiếp tục nhận được những dịch vụ này. Điều này được gọi là sự chăm sóc liên tục.

Nếu quý vị đã nhận được một hoặc một vài dịch vụ này thì bây giờ quý vị cũng sẽ vẫn nhận được những dịch vụ này. Thông báo này chỉ nhằm cung cấp thông tin cho quý vị.

Nếu quý vị có thắc mắc về việc chăm sóc liên tục hoặc về việc nhận những dịch vụ này, hãy gọi số điện thoại miễn phí Dịch Vụ Hội Viên của Santa Clara Family Health Plan tại **1-800-260-2055**.

Nếu tôi chưa nhận được các Dịch Vụ và Hỗ Trợ Dài Hạn thì sao? Nếu quý vị hội đủ điều kiện hưởng bất kỳ Dịch Vụ và Hỗ Trợ Dài Hạn nào, thì chương trình sức khỏe Medi-Cal của quý vị sẽ bao trả dịch vụ đó.

Điều này giúp gì cho tôi? Thay đổi này giúp phối hợp tốt hơn sự chăm sóc y tế và các Dịch Vụ và Hỗ Trợ Dài Hạn của quý vị.

Để được giúp đỡ và để có thêm thông tin

- Nếu quý vị có thắc mắc về thông báo này hoặc về các dịch vụ của mình, hãy gọi cho chương trình chăm sóc sức khỏe Medi-Cal.
- Nếu quý vị có thắc mắc về IHSS, hãy gọi cho cán sự xã hội phụ trách hồ sơ IHSS của quý vị tại văn phòng dịch vụ xã hội của quận. Họ biết về những thay đổi này và có thể giúp quý vị.

Santa Clara Family Health Plan
210 E. Hacienda Ave., Campbell, CA 95008
Dịch Vụ Hội Viên: Các ngày trong tuần (trừ ngày lễ) 8:30 sáng đến 5 giờ chiều.
Điện thoại miễn phí: **1-800-260-2055/TTY 1-800-735-2929**
www.scfhp.com