

# sức khỏe tuyệt vời

Mùa Thu 2016



Santa Clara  
Family Health Plan  
The Spirit of Care

Chương trình Cal MediConnect  
(Chương trình Medicare–Medicaid)



## Giữ Gìn Sức Khỏe

### 5 CÁCH ĐỂ TRÁNH KHÔNG PHẢI NHẬP VIỆN TRỞ LẠI

**K**hi được xuất viện, quý vị không bao giờ muốn phải quay trở lại bệnh viện.

Dưới đây là một số việc quý vị có thể làm để tránh tình huống đó:

**1. Đảm bảo rằng quý vị hiểu rõ bệnh của mình.** Đặt câu hỏi:

- Quý vị nên làm gì để tự giúp phục hồi sức khỏe của mình.
- Cần phải cẩn thận với những vấn đề gì.
- Cần để ý đến những vấn đề gì.
- Nên làm gì khi xảy ra vấn đề.

Nếu quý vị sẽ tự thực hiện hoặc nhờ một người thân giúp thực

hiện một số việc liên quan đến y tế—ví dụ như thay băng—hãy yêu cầu một nhân viên bệnh viện hướng dẫn cách làm cho đến khi quý vị có thể tự làm thuần thục.

**2. Hỏi cận kề về thuốc.** Hỏi xem quý vị có cần tiếp tục uống các loại thuốc quý vị vẫn dùng trước khi nhập viện hay không. Và nếu cần dùng thêm thuốc mới thì phải chắc là quý vị biết thời gian dùng, cách dùng, liều dùng và dùng trong bao lâu. Cũng cần đảm bảo chắc quý vị hiểu tại sao quý vị cần

dùng thuốc mới.

Giữ danh sách thuốc để đảm bảo chắc chắn rằng quý vị dùng đúng theo chỉ định.

**3. Đến khám theo hẹn.** Các buổi tái khám hay xét nghiệm theo dõi thường được lên lịch trước khi quý vị xuất viện. Việc quý vị giữ đúng các cuộc hẹn này hết sức quan trọng. Các buổi tái khám hay xét nghiệm giúp duy trì sức khỏe.

**4. Yêu cầu được hỗ trợ nếu cần.** Quý vị có thể tự tắm, mặc quần áo và tự nấu ăn được không? Nếu quý vị lo lắng không chắc mình có khả năng thực hiện những việc này thì xin cho chúng tôi biết. Chúng tôi có thể thu xếp hỗ trợ cho quý vị.

Nếu quý vị lo ngại về những việc như thanh toán tiền thuốc hoặc thu xếp phương tiện tới khám bác sĩ, hãy cũng nói cho chúng tôi biết.

**5. Hỏi tên và số điện thoại của người liên lạc.** Hãy chắc chắn rằng quý vị biết nên gọi cho ai nếu có điều gì muốn hỏi.

## Hãy gọi chúng tôi

### Dịch Vụ Khách Hàng

8 giờ sáng đến 8 giờ tối, 7 ngày mỗi tuần,  
gồm cả ngày lễ

1-877-723-4795

### Phòng Dịch Vụ Hội Viên TTY/TTD

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

# Nên làm gì khi quý vị gặp vấn đề

**Q**úy vị có gặp vấn đề gì với dịch vụ chăm sóc của nhà cung cấp không? Hay quý vị có gặp trở ngại gì với dịch vụ của Santa Clara Family Health Plan không? Chúng tôi mong muốn được biết! Sự an vui và sức khỏe của quý vị là điều quan trọng với chúng tôi. Mục tiêu của chúng tôi là đảm bảo rằng quý vị nhận được dịch vụ chăm sóc sức khỏe tốt nhất có thể.

Nếu quý vị có vấn đề gì với dịch vụ chăm sóc hoặc chất lượng chăm sóc, vui lòng gọi Dịch Vụ Khách Hàng theo số 1-877-723-4795 ngay lập tức. Các nhân viên đại diện của chúng tôi đều đã được đào tạo để giúp quý vị.

Một số vấn đề quý vị có thể gặp phải:

- Gặp trở ngại khi lấy hẹn khám.
- Bất ngờ nhận được hóa đơn yêu cầu thanh toán.
- Chờ quá lâu mới được trợ giúp.
- Gặp khó khăn trong việc lấy thuốc theo đơn hoặc nhận loại thuốc cần thiết.

Có thể quý vị đã gọi Dịch Vụ Khách Hàng, nhưng vẫn cảm thấy vấn đề của mình chưa giải quyết được. Nếu vậy, quý vị có thể gửi khiếu nại hay kháng

cáo cho chúng tôi biết điều đó. Thủ tục khiếu nại và kháng cáo cũng được gọi là khiếu nại chính thức. Quý vị có thể tìm hiểu thêm về thủ tục khiếu nại chính thức trong cuốn sổ tay hội viên hoặc trên trang web của chúng tôi theo địa chỉ [www.scfhp.com/healthcareplans/calmediconnect/appeals-grievances](http://www.scfhp.com/healthcareplans/calmediconnect/appeals-grievances).

## Cách gửi khiếu nại chính thức?

Để gửi khiếu nại chính thức, vui lòng gọi Dịch Vụ Khách Hàng và cho họ biết quý vị muốn gửi khiếu nại. Họ sẽ giúp quý vị gửi khiếu nại qua điện thoại, hoặc chuyển quý vị tới bộ phận có thể hỗ trợ.

Quý vị cũng có thể gửi đơn khiếu nại hay kháng cáo trên trang web [www.scfhp.com](http://www.scfhp.com). Chỉ cần điền đủ thông tin rồi gửi đơn trực tuyến, hoặc in mẫu đơn ra rồi gửi qua bưu điện cho chúng tôi. Quý vị sẽ tìm thấy các mẫu đơn khiếu nại chính thức tại [www.scfhp.com/healthcareplans/calmediconnect/file-appeal-or-grievance](http://www.scfhp.com/healthcareplans/calmediconnect/file-appeal-or-grievance).



## 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 bảo hiểm. 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 năm 2016:

- Đóng tiểu nhĩ trái (left atrial appendage closure—LAAC) qua da.
- Cây ghép tế bào gốc, trước đây là mục 110.8.1.

Để biết thêm thông tin về các NCD này, hãy truy cập [www.scfhp.com](http://www.scfhp.com) hoặc gọi Dịch Vụ Khách Hàng của Santa Clara Family Health Plan.

# Kiểm tra sức khỏe cho người trưởng thành

**C**hỉ một chút ít thời gian. Để giúp bảo vệ sức khỏe của mình, quý vị chỉ cần mất từng ấy thời gian.

Hãy dành thời gian đó để tới khám sàng lọc và khám phòng ngừa với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe cho quý vị. Những cuộc thăm khám này sẽ

giúp quý vị phát hiện sớm các vấn đề về sức khỏe. Điều này thậm chí có thể giúp ngăn chặn các vấn đề trước khi chúng phát sinh.

Hãy hỏi nhà cung cấp dịch vụ cho quý vị về các cuộc kiểm tra và hành vi có lợi cho sức khỏe dưới đây. Người đó sẽ giúp quý vị xác định những gì cần làm và thời gian làm.

## Dành cho nam và nữ

Buổi khám/xét nghiệm sàng lọc	Khi nào
Chỉ số trọng lượng cơ thể	Tại mỗi lần khám. Bắt đầu từ 20 tuổi.
Huyết áp	Ít nhất hai năm một lần. Bắt đầu từ 20 tuổi.
Đường trong máu	Ít nhất ba năm một lần. Bắt đầu từ 45 tuổi.
Cholesterol	Bốn đến sáu năm một lần. Bắt đầu từ 20 tuổi nếu thuộc diện nguy cơ bình thường.
Ung thư đại trực tràng	Bắt đầu từ 50 tuổi. Tiếp tục cho đến ít nhất 75 tuổi. Lịch khám sẽ phụ thuộc vào loại xét nghiệm quý vị thực hiện.
HIV	Ít nhất một lần khám sàng lọc. Bắt đầu từ 15 tuổi.
Bỏ hút thuốc	Ngay khi có thể nếu quý vị hút thuốc.

## Dành cho phụ nữ

Buổi khám/xét nghiệm sàng lọc	Khi nào
Ung thư vú	Trao đổi với bác sĩ của quý vị khi 40 tuổi.
Ung thư cổ tử cung	Bắt đầu từ 21 tuổi. Tiếp tục cho đến ít nhất 65 tuổi. Lịch khám sẽ phụ thuộc vào loại xét nghiệm quý vị thực hiện.
Chlamydia và bệnh lậu	Bắt đầu khi có hoạt động tình dục nếu dưới 25 tuổi. Hỏi nhà cung cấp dịch vụ cho quý vị để biết mình có cần thực hiện xét nghiệm này sau 24 tuổi không.
Bệnh loãng xương	Thực hiện xét nghiệm sàng lọc khi 65 tuổi. Hỏi nhà cung cấp dịch vụ cho quý vị để biết mình có cần khám sàng lọc sớm hơn không.

Nguồn: Hiệp Hội Tim Mạch Hoa Kỳ (American Heart Association); Nhóm Đặc Trách Các Dịch Vụ Phòng Ngừa Hoa Kỳ (U.S. Preventive Services Task Force)

## Bữa ăn miễn phí dịp lễ

Mùa lễ có thể là một thời gian tuyệt vời nhưng cũng có thể gây ra không ít khó khăn.

Nếu bản thân quý vị hay một người quý vị quen biết cần được hỗ trợ thêm vào mùa lễ sắp tới, hãy xem trang web của Ngân Hàng Thực Phẩm Vụ Thu Hoạch Thứ Hai (Second Harvest Food Bank) tại [www.shfb.org](http://www.shfb.org). Quý vị có thể tìm hiểu về những nơi cung cấp bữa ăn miễn phí vào bất kỳ lúc nào trong năm.

Để được trợ giúp quanh năm, hãy gọi đường dây Kết Nối Trợ Cấp Thực Phẩm (Food Connection) theo số **1-800-984-3663**. Nhân viên Food Connection có thể hướng dẫn quý vị biết những nơi gần nhà hay chỗ làm việc mà quý vị có thể nhận thực phẩm miễn phí. Quý vị cũng có thể hỏi xem mình có hội đủ điều kiện hưởng CalFresh (phiếu thực phẩm) hay không, và nếu có thì nên nộp đơn xin ở đâu.

### Gọi bằng điện thoại di động?

Số điện thoại miễn phí của Food Connection chuyển các cuộc gọi tới nhân viên phù hợp căn cứ vào mã vùng của điện thoại gọi tới. Nếu quý vị dùng điện thoại di động có mã vùng khác với mã vùng địa phương, vui lòng gọi trực tiếp theo số **1-408-266-8866**, số máy lẻ **101**, hoặc **1-650-610-0800**, số máy lẻ **101**.



# những điều cần biết

## Quý vị đã chích ngừa cúm chưa?

Santa Clara Family Health Plan bao trả việc chích ngừa cúm khi quý vị nhận dịch vụ đó từ Nhà Cung Cấp Dịch Vụ Chăm Sóc Chính (primary care provider—PCP) của mình hoặc một số tiệm thuốc chọn lọc. Để biết thêm thông tin, vui lòng liên lạc với PCP của quý vị, gọi đến Phòng Dịch Vụ Khách Hàng hoặc vào xem trang web của chúng tôi tại [www.scfhp.com](http://www.scfhp.com).



## Đây là lời kể của các hội viên chúng tôi

“Trước khi tham gia Cal MediConnect, tôi đã rất khó khăn để có được một chiếc xe lăn điện cho mẹ mình. Sau đó nhân viên quản lý hồ sơ của mẹ tôi đã giúp chúng tôi. Việc có được chiếc xe lăn đó đã thực sự thay đổi cuộc đời bà. Trước đó bà đã rất phiền muộn vì không thể đi loanh quanh. Giờ thì mẹ tôi đã trở thành một người hoàn toàn khác. Xin cảm ơn!”

“Do một số vấn đề sức khỏe, tôi đã gặp rất nhiều khó khăn trong việc làm thủ tục đặt tất cả các loại thuốc để tôi đến lấy tại tiệm thuốc. Giờ có nhân viên quản lý hồ sơ cho tôi, nên mọi việc trở nên dễ dàng hơn rất nhiều. Cô ấy có thể giải quyết những vấn đề nảy sinh. Tôi đã cố gắng tự xử lý chuyện này trong một thời gian dài. Tôi nghĩ thà tự làm nhưng hóa ra không thể cố hơn. Nhân viên quản lý hồ sơ cho tôi thực sự đã giúp tôi làm những việc tôi không thể làm.”

■ ■ ■  
*Nếu quý vị đã nhận được sự hỗ trợ của Cal MediConnect thì chúng tôi rất mong được nghe quý vị kể lại. Vui lòng gọi Dịch Vụ Khách Hàng để chia sẻ câu chuyện của mình:*  
**1-877-723-4795.**  
■ ■ ■

## Thông báo

Chương Trình Cal MediConnect của Santa Clara Family Health Plan (Chương Trình Medicare-Medicaid) là một chương trình bảo hiểm sức khỏe đã ký hợp đồng với Medicare và Medi-Cal để cung cấp quyền lợi của cả hai chương trình đó cho những người ghi danh. Việc ghi danh vào Chương Trình Cal MediConnect của Santa Clara Family Health Plan (Chương Trình Medicare-Medicaid) sẽ tùy thuộc vào việc gia hạn hợp đồng đó. Có thể áp dụng các hạn chế và giới hạn. Để biết thêm thông tin, xin gọi Dịch Vụ Khách Hàng của SCFHP hoặc xem Sổ Tay Thành Viên của Cal MediConnect SCFHP. Các quyền lợi có thể thay đổi vào ngày 1 tháng 1 mỗi năm.

You can get this information for free in other languages. Call **1-877-723-4795** 7 days a week, 8 a.m. to 8 p.m., including holidays. TTY/TDD users should call **1-800-735-2929**. The call is free.

Puede obtener esta información gratuita en otros idiomas. Llame al **1-877-723-4795** los 7 días de la semana, de 8 a.m. a 8 p.m., incluyendo feriados. 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 theo các ngôn ngữ khác. Gọi số **1-877-723-4795**, 7 ngày một tuần, 8 giờ sáng đến 8 giờ tối kể cả các ngày nghỉ lễ. 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。请致电 **1-877-723-4795**, 一周7天, 工作时间为上午 8:00 至下午 8:00 (包含节假日)。TTY/TDD 使用者应拨打 **1-800-735-2929**。这是免付电话。

Makukuha mo nang libre ang impormasyong ito sa iba pang mga wika. Tumawag sa **1-877-723-4795**, 7 araw sa isang linggo, 8 a.m. hanggang 8 p.m., kabilang ang mga pista opisyal. Ang mga gumagamit ng TTY/TDD ay dapat tumawag sa **1-800-735-2929**. Libre ang tawag.

Quý vị có thể yêu cầu được cung cấp thông tin này dưới các hình thức khác, ví dụ như bản in chữ to, chữ nổi braille hoặc bản ghi âm.

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

H7890\_11127V Accepted

2016 © Coffey Communications, Inc. All rights reserved.