

sức khỏe tuyệt vời



Medi-Cal/Healthy Kids



Giữ Gìn Sức Khỏe

5 CÁCH ĐỂ TRÁNH KHÔNG PHẢI NHẬP VIỆN TRỞ LẠI

Khi 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

Dch V Khách Hàng

8:30 sáng đến 5 giờ chiều, Thứ Hai đến Thứ Sáu (không kể ngày lễ)

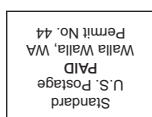
1-800-260-2055

TTY/TDD

1-800-735-2929



Thông tin về sức khỏe thể chất và tinh thần hoặc về cách phòng ngừa bệnh tật



Ăn uống lành mạnh trong những ngày nghỉ lễ

Thật khó để giữ một chế độ ăn uống trong những ngày nghỉ lễ, nhưng một số bệnh trạng đòi hỏi điều đó. Thật may có một số cách để tận hưởng thời gian này và vẫn kiểm soát được sức khỏe của quý vị:

- Lên kế hoạch trước. Ăn nhẹ vào các giờ ăn bình thường nếu quý vị cần tuân theo lịch trình.
- Luôn chuẩn bị sẵn. Mang đến một món ăn bổ dưỡng mà quý vị ưa thích để chia sẻ với mọi người.
- Lựa chọn các loại thực phẩm mang lại lợi ích tối đa cho quý vị. Hãy thưởng thức những món ăn ưa thích đặc biệt, nhưng với những lượng nhỏ hơn. Bảo đảm trong bữa ăn có các đồ ăn tốt cho sức khỏe của quý vị.
- Luôn năng động—duy trì lịch tập luyện của quý vị và tránh bị tăng cân trong những ngày nghỉ lễ.

Những trang web như www.heart.org và www.diabetes.org có những gợi ý tuyệt vời về cách quản lý chế độ ăn uống của quý vị mà vẫn tận hưởng cuộc sống. Hãy vào những trang web đó để biết thêm thông tin!



Dịch vụ trợ giúp thêm cho việc chăm sóc sức khỏe của quý vị

Quý vị có hưởng cả Medicare và Medicaid không? Nếu có, quý vị có cần giúp đỡ quản lý thuốc men, đặt lịch hẹn hay thu xếp việc đi lại không? Hãy gọi chúng tôi—có thể chúng tôi giúp đỡ được!

Nên làm gì khi quý vị gặp vấn đề

Q quý 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 **1-800-260-2055** 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 bản Bằng Chứng Bảo Hiểm

(Evidence of Coverage – EOC) hoặc trên trang web của chúng tôi theo địa chỉ www.scfhp.com/for-members/report-a-problem.

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. 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/for-members/report-a-problem.

Kiểm tra sức khỏe cho người trưởng thành

KHÁM SÀNG LỌC GIÚP BẢO VỆ SỨC KHỎE CỦA QUÝ VỊ

Chi 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: American Heart Association; U.S. Preventive Services Task Force

Đánh Giá Sức Khỏe Ban Đầu

Quý vị đã bao giờ nghe nói đến bản Đánh Giá Sức Khỏe Ban Đầu (Initial Health Assessment), hay IHA chưa? Nếu quý vị là hội viên mới, có lẽ quý vị đã từng biết về thủ tục này. IHA là một danh sách các câu hỏi về sức khỏe của quý vị. Quý vị trả lời các câu hỏi và đưa danh sách này cho bác sĩ chăm sóc chính (primary care provider hay PCP) của quý vị. Các câu trả lời trong danh sách này giúp cho bác sĩ của quý vị biết được:

- Nếu quý vị có nguy cơ bị một số vấn đề sức khỏe nào đó.
- Nếu quý vị hội đủ điều kiện hưởng các chương trình giáo dục sức khỏe hay dịch vụ tư vấn.
- Nếu quý vị cần được giới thiệu đến bác sĩ chuyên khoa hay được theo dõi thêm.

Bản Đánh Giá Sức Khỏe Ban Đầu là một công cụ quan trọng để giúp quý vị được chăm sóc đúng mức. Quý vị không chắc là mình đã hoàn thành bản IHA hay chưa? Hãy gọi bác sĩ PCP của quý vị để hỏi. Quý vị cũng có thể gọi Phòng Dịch Vụ Khách Hàng của Santa Clara Family Health Plan nếu có bất kỳ câu hỏi gì về bản Đánh Giá Sức Khỏe Ban Đầu.





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. 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**.

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 ở số **1-800-260-2055** hoặc vào xem trang web của chúng tôi tại www.scfhp.com.

QUÝ VỊ CÓ THỂ TẠO NÊN SỰ KHÁC BIỆT!

Hãy tham gia Ủy Ban Tư Vấn của Người Tiêu Dùng

Quý vị có ý kiến gì về những cách để SCFHP có thể cải thiện không?

Quý vị có quan tâm đến những trải nghiệm của mình khi tham gia vào chương trình chăm sóc sức khỏe?

Nếu câu trả lời là có, quý vị nên tham gia vào Ủy Ban này!

Chúng tôi cần sự tham gia của tất cả các loại hội viên. Chúng tôi muốn được nghe ý kiến từ những người:

- Ở mọi lứa tuổi (chúng tôi chào đón cả những người giám hộ của các trẻ em trong chương trình).
- Có những vấn đề sức khỏe đặc biệt.
- Nói các ngôn ngữ khác nhau.
- Muốn tạo nên sự khác biệt.

Hãy gọi ngay hôm nay và hỏi cách để quý vị có thể tham gia. Sự tham gia của quý vị giúp cho SCFHP trở nên tuyệt vời!

sức khỏe tuyệt vời

SỨC KHỎE TUYỆT VỜI được án 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

2016 © Coffey Communications, Inc. All rights reserved.