

# 赢得健康



Medi-Cal/Healthy Kids



## 保持健康

### 防止重回医院的 5 种方法

**当** 您出院后，您不会想再回去。您可以通过以下方法避免重回医院：

**1. 确保您了解自己的状况。** 问一问：

- 您应该做些什么来帮助自己改善健康状况。
- 需要注意哪些事项。
- 需要留意什么问题。
- 发生问题时要怎么做。

如果您需要自行或者在家庭护理人员的帮助下处理某些医疗任

务（例如更换敷料），可以请医务人员帮助您重复练习该任务，直至您能应对自如。

**2. 检查您的药物。** 询问您是否应该继续服用在入院前服用的所有药物。同时，如果您需要服用一些新药物，务必要确保自己知道服药时间和方法、服药剂量以及服药周期。另外还应确保您了解需要服用新药物的原因。

用清单列出您服用的所有药物，帮助确保您正确服药。

**3. 按时就诊。** 在您出院之前，医院

通常会安排后续检验或就诊。您按时检验或就诊至关重要。这可以帮助您保持健康。

**4. 如果您需要帮助，请说出来。** 您是否能自行沐浴更衣以及做饭？如果您担心自己无法处理此类任务，请坦诚直言。我们可以为您提供相应帮助。

如果您担心支付药品费用或就诊交通等事项，也请提出来。

**5. 了解联系人的姓名和电话号码。** 一定要确保您知道在遇到问题时该给谁打电话。

### 欢迎来电

会员服务

上午 8:30 至下午 5 点，  
周一至周五（假日除外）

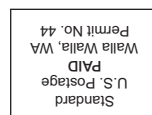
**1-800-260-2055**

听障专线

**1-800-735-2929**

### 健康与保健或预防信息

○



## 节假日不忘健康饮食

节假日期间很难节食，但在某些健康状况下，您必须限制饮食。幸好，有很多方法既可让您好好享受假期，又能帮助您保持健康：

- 提前做好计划。如果您需要遵循一个时间表，请在正常用餐时间吃点小食。
- 准备妥当。带上健康美食和大家分享。
- 选择您最爱的美食。享受特色美食，但要保持较小份量。确保包含对您有益的食物。
- 保持运动 - 坚持照常执行锻炼计划，避免假期长胖。

[www.heart.org](http://www.heart.org) 和 [www.diabetes.org](http://www.diabetes.org) 等网站上提出了很多不错的建议，向您介绍如何在控制饮食的同时仍然享受乐趣。访问这些网站以了解更多信息！



## 有关护理的额外帮助

您是否同时拥有 Medicare（联邦医疗保险）和 Medi-Cal（加州医疗补助计划）？如果是，您是否需要帮助管理药物、预约医生或者安排交通？欢迎给我们来电 - 我们也许能提供帮助！

# 遇到问题时怎么做

**您** 在从医疗保健提供者处获取护理服务方面是否有问题？或者说，您在获取 Santa Clara Family Health Plan 的服务时是否遇到困难？我们想知道真实情况！我们非常重视您的幸福和健康。我们的目标是竭尽全力确保您获得最好的护理服务。

如果您在所获得的护理或服务方面有问题，请立即致电 **1-800-260-2055** 联系客户服务部。我们的代表都经过培训，可为您提供各种帮助。

您可能遇到的一些问题类型包括：

- 预约时遇到问题。
- 收到意料之外的账单。
- 等待帮助的时间过长。
- 按处方拿药或购买您需要的药物时遇到问题。

您可能已经联系了客户服务部，但仍然感觉问题没有解决。如果是这样，您可以提交投诉或申诉以告诉我们相关问题。投诉和申诉又称为申诉。要了解关于申诉流程的更多信息，请参阅您的保险证明，或

者访问我们网站的相应页面 [www.scfhp.com/for-members/report-a-problem](http://www.scfhp.com/for-members/report-a-problem)。

**如何提交申诉？** 要提交申诉，请致电客户服务部，告诉他们您想要提交投诉。他们会帮您通过电话提交投诉，也可能会将您转接给可以提供帮助的人员。

您可以在 [www.scfhp.com](http://www.scfhp.com) 上提交投诉或申诉。只需在线填写一份表格并提交即可，也可以将填写妥的表格打印出来并邮寄给我们。要获取申诉表格，请访问 [www.scfhp.com/for-members/report-a-problem](http://www.scfhp.com/for-members/report-a-problem)。



# 成年人健康检查

筛查有助您保护健康

**只**需要一点点时间。这可以帮助保护您的健康。抽点时间前往医疗保健提供者处进行筛查和预防诊疗。这些诊疗将帮助您及早发现健康问题。对于

某些问题，甚至还能防患于未然。向您的医疗保健提供者询问有关以下健康检查和行动。他或她将会帮助您确定需要检查哪些项目以及具体间。

## 对于男性和女性

筛查/就诊	时间
体质指数	每次就诊时。从 20 岁开始。
血压	至少每两年一次。从 20 岁开始。
血糖	至少每三年一次。从 45 岁开始。
胆固醇	每四到六年一次。从 20 岁开始（如果在正常风险范围内）。
结肠直肠癌	从 50 岁开始。至少持续到 75 岁。频率取决于您接受的检验类型。
艾滋病 (HIV)	至少筛查一次。从 15 岁开始。
戒烟	如果您吸烟，请尽快戒烟

## 对于女性

筛查/就诊	时间
乳腺癌	到 40 岁时和您的医疗保健提供者讨论。
乳腺癌	从 21 岁开始。至少持续到 65 岁。频率取决于您接受的检验类型。
衣原体和淋病	如果年龄在 25 岁以下，则从性行为活跃期开始。请问您的医疗保健提供者如果 24 岁之后需要检验。
骨质疏松症	65 岁时进行筛查检验。如果您需要提前筛查，请问您的医疗保健提供者。

资料来源：American Heart Association； U.S. Preventive Services Task Force

## 初始健康评估

您是否听说过初始健康评估 (IHA)？如果您是新会员，您就有可能听说过。IHA 是一份记录您健康状况相关问题的清单。您回答该清单中的问题，然后将其交给您的初级医疗保健医生 (PCP)。您在此清单中的回答可帮助您的医疗保健提供者了解以下情况：

- 您是否面临某些健康问题的风险。
- 您是否符合健康教育计划或咨询的资格。
- 您是否需要转诊或随访。

初始健康评估是可帮助您获取所需护理服务的重要工具。不确定您是否完成了 IHA？请致电并询问您的 PCP。如对您的初始健康评估存有任何疑问，您还可以致电 SCFHP 客户服务部。





## 节假日免费餐

**节**假日可能是段美好时光，但也可能很难过。

如果您或您认识的人士在此期间需要额外帮助，请访问 Second Harvest Food Bank 的网站 [www.shfb.org](http://www.shfb.org)。您可以通过该网站了解全年任何时段可免费就餐的地点。

如需全年帮助，请致电 **1-800-984-3663** 联系 Food Connection (食物连线站)。

Food Connection (食物连线站) 会告诉您可以从您住所或工作单位附近的哪些地方领取免费食物。您还可以询问自己是否符合 CalFresh (粮食券) 资格以及在何处申请。

**通过手机致电?** Food Connection (食物连线站) 的免费转接电话取决于您使用手机的区号。如果您所用手机的区号不是当地的，请直接拨打 **1-408-266-8866 (分机号 101)** 或 **1-650-610-0800 (分机号 101)**。

### 您是否已接种流感疫苗?

Santa Clara Family Health Plan 通过您的初级医疗保健医生 (PCP) 和指定药店承保流感疫苗。如需更多信息，请联系您的 PCP，打客服电话致电 **1-800-260-2055** 或者访问我们的网站 [www.scfhp.com](http://www.scfhp.com)。

您可以发挥影响!

### 加入消费者咨询委员会

您是否有关于 SCFHP 如何做出改进的想法?

您是否关心自己的健康计划体验? 如果答案为“是”，您就应该加入该委员会!

我们需要各种类型的会员的参与。

我们想要聆听以下各类人士的心声:

- 所有年龄段 (欢迎参加该计划的孩子的监护人)。
- 存有特殊健康问题的人士。
- 讲其他语言的人士。
- 渴望发挥影响的人士。

立即致电，询问如何加入。您的参与可帮助 SCFHP 变得更加优秀!

# 赢得健康

《赢得健康》是 Santa Clara Family Health Plan 为朋友和支持者出版的一本社区服务指南。

《赢得健康》中的信息来自多位医学专家。如果您可能对影响到您健康的具体内容有任何疑问，请联系您的医疗服务提供者。

照片或插图中的人物可能是模特。

SANTA CLARA FAMILY HEALTH PLAN  
210 E. Hacienda Ave.  
Campbell, CA 95008  
1-800-260-2055  
[www.scfhp.com](http://www.scfhp.com)

2016 © Coffey Communications, Inc. All rights reserved.