

sức khỏe tuyệt vời

Mùa Đông 2018



Santa Clara
Family Health Plan
The Spirit of Care

Medi-Cal/Healthy Kids

Đánh giá sức khỏe ban đầu

Có phải quý vị là hội viên mới? Ngay cả khi quý vị hiện không bị bệnh, hãy gọi ngay cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính (PCP), người hành nghề y tá hay phụ tá bác sĩ của quý vị. Lên lịch hẹn khám sức khỏe tổng quát trong vòng 60 ngày đầu tiên. Quý vị có thể tìm số điện thoại để gọi PCP của mình ở mặt sau thẻ hội viên Santa Clara Family Health Plan (SCFHP). Hoặc nếu cần tìm một PCP mới, quý vị có thể gọi điện cho chúng tôi theo số 1-877-723-4795. SCFHP sẽ bao trả cho buổi khám này nên quý vị không cần trả gì hết!

Có phải đã hơn một năm kể từ lần khám bác sĩ trước đây?

Việc đến khám hàng năm với PCP của quý vị rất quan trọng. Các buổi khám định kỳ này giúp PCP biết thông tin cập nhật về sức khỏe của quý vị. SCFHP bao trả cho các buổi khám này. Hãy gọi PCP của

quý vị để lên lịch khám ngay hôm nay!

Buổi khám bác sĩ sẽ diễn ra như thế nào? Quý vị và PCP sẽ trao đổi về tình trạng sức khỏe hiện tại của quý vị cũng như những cách để giữ gìn sức khỏe. Đây là một cơ hội tốt để đặt câu hỏi—PCP của quý vị sẽ sẵn sàng trả lời!

PCP của quý vị sẽ khám tổng quát cơ thể của quý vị. PCP cũng có thể yêu cầu quý vị điền vào một bảng câu hỏi về tình trạng

sức khỏe và lối sống hiện tại cũng như tiền sử y tế của gia đình quý vị. Điều này được gọi là đánh giá sức khỏe ban đầu. Quý vị sẽ được đề nghị chích ngừa cúm (tùy theo mùa) cũng như nhận các loại thuốc ngừa khác để bảo vệ quý vị nếu cần. Ngoài ra, PCP của quý vị có thể giới thiệu quý vị làm các kiểm tra khác như chụp nhũ ảnh, nội soi đại tràng hay làm xét nghiệm. Tất cả những việc này giúp quý vị và bác sĩ quản lý bất kỳ nhu cầu nào liên quan đến các vấn đề nghiêm trọng, dài hạn hay việc phòng bệnh cho quý vị.



Hãy Gọi Chúng Tôi

Dịch Vụ 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 hoặc 711

^

Standard
U.S. Postage
PAID
Long Beach, CA
Permit No. 2041

» **HÃY YÊU TRÁI TIM CỦA MÌNH.** Ngày Lễ Tình Nhân chỉ có một lần mỗi năm. Nhưng đây là một dịp tuyệt vời để nhắc nhở quý vị về việc cần nỗ lực duy trì sức khỏe tim trọn đời.



Hãy giữ gìn sức khỏe trái tim vào Ngày Lễ Tình Nhân

Ngày 14 tháng 2 là dịp mọi trái tim được thể hiện. Khối cơ siêng năng này tạo nhịp cho cuộc sống hàng ngày trong suốt năm. Để bày tỏ tình yêu đối với tất cả các trái tim đang đập trong ngực những người thân yêu của quý vị, tại sao lại không lập kế hoạch đón mừng Ngày Lễ Tình Nhân một cách có lợi cho sức khỏe tim? Đây là bốn gợi ý để giúp quý vị bắt đầu:

1 Hoa hồng màu đỏ—và dâu tây cũng vậy. Hãy nhúng các quả dâu tây vào sô-cô-la đen để tạo ra một món ăn ngon lành mà cung cấp flavonoid từ sô-cô-la cùng với chất xơ, dưỡng chất thực vật và kali từ trái dâu—tất cả đều có lợi cho sức khỏe tim. Và để chuẩn bị một bữa ăn thật phù hợp với tinh thần ngày lễ này, hãy làm những món sử dụng các loại rau quả màu đỏ như táo, củ cải đường, quả anh đào, nho, ớt và hạt lựu.

2 Tập thể dục là một yếu tố quan trọng để có trái tim khỏe. Hãy lập kế hoạch vận động cho buổi hẹn hò với người yêu. Cùng nắm tay đi dạo. Cùng nhau thử một hoạt động mới, như đánh bóng tại một cơ sở tập đánh bóng chày trong nhà. Khiêu vũ suốt đêm. Và cam kết thường xuyên tập thể dục với nhau.

3 Các quà tặng nhân dịp Ngày Lễ Tình Nhân có thể vừa thể hiện trái tim vừa có lợi cho tim, nhất là khi quà tặng giúp giảm căng thẳng. Cho dù không có bằng chứng nào cho thấy sự căng thẳng có liên quan trực tiếp đến bệnh tim nhưng chứng này có thể gây ra các vấn đề có liên quan đến tim—như huyết áp cao và thương tổn động mạch.

4 Các con và các cháu cũng là người thân yêu. Để làm tấm gương về sức khỏe cho những người thân yêu nhỏ tuổi của quý vị, hãy lên kế hoạch cho cả gia đình cùng ra ngoài vận động vào ngày 14 tháng 2. Khi có liên hoan lớp học, hãy giúp con quý vị chọn cách thể hiện tình cảm với các quà tặng có lợi cho sức khỏe, như bánh pretzel làm bằng bột nguyên cám (tất nhiên là phải chọn loại hình trái tim!) hoặc các hộp nho khô nhỏ được trang trí bằng hình dán phù hợp với mùa.

Nguồn: Hiệp Hội Tim Mạch Hoa Kỳ (American Heart Association); Viện Nghiên cứu Ung thư Hoa Kỳ (American Institute for Cancer Research); Tổ chức Sản phẩm cho Y tế Tốt hơn (Produce for Better Health Foundation)

LỜI KHUYÊN GIỮ GÌN TRÁI TIM

HÃY BIẾT CÁC CHỈ SỐ SỨC KHỎE CỦA QUÝ VỊ

Trao đổi với bác sĩ về rủi ro bị bệnh tim của quý vị. Sau đây là bốn chỉ số quý vị cần biết—và theo dõi:



HUYẾT ÁP

Huyết áp cao khiến cho tim và mạch máu của quý vị phải làm việc nặng hơn.



CHOLESTEROL

Khi cholesterol lên mức bất lợi cho sức khỏe thì cũng tăng cao rủi ro bị đứng tim.



CHỈ SỐ KHỐI CƠ THỂ (BODY MASS INDEX - BMI)

BMI là một chỉ số ước lượng tỷ lệ mỡ cơ thể của quý vị căn cứ vào chiều cao và trọng lượng.



ĐƯỜNG HUYẾT

Khi đường huyết lên cao thì có thể dẫn đến bệnh tiểu đường, một yếu tố rủi ro chính đối với tình trạng đứng tim.



CẦN TÌM BÁC SĨ? Chúng tôi có thể giúp. Hãy tìm kiếm một nhà cung cấp dịch vụ tại www.scfhp.com hoặc gọi **1-800-260-2055**.

Nguồn: Hiệp Hội Tim Mạch Hoa Kỳ (American Heart Association); Viện Quốc gia Tim, Phổi và Máu (National Heart, Lung, and Blood Institute)

Nuôi dưỡng lòng biết ơn để được khỏe mạnh và hạnh phúc

Quả là một tác dụng tích cực: Khi nuôi dưỡng tinh thần biết ơn, cuối cùng quý vị sẽ thực sự có nhiều lý do hơn để biết ơn.

Dường như một số người tự nhiên đã luôn có lòng biết ơn. Nhưng nếu muốn có thói quen biết ơn, một điều hữu ích là nên có ý thức về điều này hàng ngày. Sau đây là bốn bài tập có thể giúp quý vị luôn để tâm đến các cơ hội thực tập thái độ biết ơn trong ngày.

1. Tận hưởng cuộc sống hàng ngày. Hãy sống thông thả hơn để thưởng thức những gì mang lại cảm giác dễ chịu và thú vị cho quý vị—những điều có thể dễ bị coi là đương nhiên. Nụ cười của một người thân yêu. Một quả táo lạnh giòn. Bầu trời xanh ngắt. Một ly trà nóng hổi.

2. Ghi vào nhật ký. Những gì khiến cho quý vị cười vui? Hãy ghi những điều đó vào một nhật ký hàng ngày để biết ơn. Điều này thực sự có thể tạo sự khác biệt về những gì quý vị lưu tâm. Rất khó để bị vướng vào lối suy nghĩ tiêu cực khi quý vị đang bận rộn đếm—và ghi lại—những điều tốt lành trong cuộc sống của mình.

Dù lớn hay nhỏ, hãy tìm các khoảnh khắc trong ngày—hay các



nhận xét về đời sống—để biết ơn. Đó có thể là một lời nói tử tế, một người hàng xóm tốt bụng, hay một tiếng cười vui vẻ.

Bất cứ lúc nào quý vị cần được nâng đỡ tinh thần, quý vị có thể đọc lại các ký ức và khoảnh khắc được ghi vào nhật ký.

3. Bày tỏ lòng cảm ơn. Viết thư. Giao thư đến tận tay người nhận nếu có thể được. Biểu lộ lòng biết ơn sâu sắc của quý vị đối với những người khác—ví dụ như vì lòng tốt, tính rộng lượng, tình bạn hay thời gian của họ. Việc bày tỏ lòng biết ơn như vậy sẽ mang lại lợi ích cho quý vị đồng thời tạo niềm vui cho người kia.

4. Giúp người khác. Việc vươn ra trợ giúp những người có nhu cầu thường nhắc chúng ta nhớ về những điều tốt lành trong đời. Một cách tốt hơn nữa là cho cả gia đình tham gia vào các hoạt động từ thiện—và dạy con quý vị về sức mạnh của sự hào phóng và lòng biết ơn.

» MUỐN CHIA SẺ? Chia sẻ niềm vui là tăng thêm niềm vui. Các nghiên cứu cho thấy rằng khi quý vị chia sẻ với bạn bè về một sự việc vui vẻ trong đời, niềm vui của chính quý vị đối với sự việc đó sẽ được tăng thêm. Và thái độ biết ơn của quý vị có thể lan sang những người xung quanh.

Duy trì sức khỏe cho quý vị và em bé

Một trong những điều đầu tiên quý vị nên làm khi biết mình có thai là gì? Hoặc khi quý vị nghi ngờ mình có thai?

Hãy gọi bác sĩ của quý vị và lên lịch hẹn khám. Bác sĩ gọi các buổi khám này là chăm sóc tiền sản. Và việc được chăm sóc tiền sản sớm—và thường xuyên—là một trong những cách tốt nhất để duy trì sức khỏe cho quý vị và em bé.

Bác sĩ có thể lên lịch khám cho quý vị mỗi bốn tuần một lần trong sáu tháng đầu của thai kỳ, và thường xuyên hơn trong ba tháng cuối. Tại mỗi lần khám, bác sĩ sẽ

Các nguồn hỗ trợ dành cho quý vị

■ SCFHP có các lớp học tiền sản dành cho hội viên. Để ghi danh, hãy gọi Phòng Giáo Dục Sức Khỏe (Health Education Department) của chúng tôi tại số **1-800-260-2055**, Thứ Hai đến Thứ Sáu từ 8:30 sáng đến 5 giờ chiều. (trừ các ngày lễ).

■ Text4baby: Nhắn tin BABY tới số **511411** và nhận tin nhắn MIỄN PHÍ trên điện thoại di động để hỗ trợ quý vị trong suốt thai kỳ và năm đầu tiên sau khi con quý vị ra đời. Quý vị cũng có thể truy cập trang www.text4baby.org để biết thêm thông tin và tải về ứng dụng này.

■ Yêu cầu nhận được một bộ tài liệu miễn phí dành cho cha mẹ có con mới sinh từ FIRST 5 Santa Clara County. Các bộ tài liệu này có sẵn bằng tiếng Anh, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Trung Quốc, và tiếng Việt. Hãy truy cập trang www.first5kids.org/resources-and-tools/kit-for-new-parents để yêu cầu.

kiểm tra sức khỏe của cả hai mẹ con. Như vậy nếu có vấn đề gì, bác sĩ có thể điều trị sớm.

Vì thế, hãy đảm bảo là quý vị có mặt tại mỗi buổi khám với bác sĩ của mình—ngay cả khi quý vị cảm thấy khỏe mạnh.

Những gì sẽ diễn ra Buổi khám đầu tiên là buổi khám lâu nhất.

Lý do: Bác sĩ của quý vị cần tìm hiểu rất nhiều thông tin về quý vị trong buổi khám này. Bác sĩ sẽ hỏi về sức khỏe của quý vị và tiền sử y tế của gia đình. Bác sĩ cũng sẽ hỏi về lối sống của quý vị—ví dụ, quý vị có bị căng thẳng, uống rượu bia, hút thuốc, hoặc có dùng ma túy hay không. Việc trả lời trung thực những câu hỏi này sẽ giúp bác sĩ chăm sóc tốt nhất cho quý vị—và các câu trả lời của quý vị sẽ được giữ kín, chỉ có quý vị và bác sĩ biết.

Đa số các buổi khám tiền sản sẽ bao gồm:

- Kiểm tra huyết áp của quý vị.
- Theo dõi việc lên cân.
- Đo vòng bụng của quý vị để kiểm tra quá trình tăng trưởng của thai nhi.
- Kiểm tra nhịp tim của thai nhi.

Quý vị cũng cần làm một số kiểm tra khác. Một số kiểm tra thuộc chế độ chăm sóc thông thường, như là việc kiểm tra tìm bệnh thiếu máu hay bệnh lây lan qua đường tình dục. Nhưng quý vị cũng có thể cần làm các kiểm tra khác căn cứ vào độ tuổi, sức khỏe và các kết quả kiểm tra khác của quý vị.

Mỗi buổi khám là một cơ hội để quý vị đặt câu hỏi. Hãy mang theo một danh sách ghi lại các câu hỏi của mình để quý vị không quên.

Không biết cách lên lịch hẹn khám với một bác sĩ sản khoa/phụ khoa (hay còn gọi là bác sĩ OB-GYN) để được chăm sóc tiền sản? Với tư cách là hội viên của Santa Clara Family Health Plan (SCFHP), quý vị có thể đến khám với bất cứ bác sĩ OB-GYN nào tham gia cùng tổ hợp bác sĩ với PCP của quý vị. Hãy tìm một bác sĩ OB-GYN trong Danh Mục Nhà Cung Cấp Dịch Vụ của chúng tôi để được chăm sóc tiền sản. Truy cập www.scfhp.com/for-members/find-a-doctor để tìm một bác sĩ OB-GYN ở gần quý vị.

Nguồn: Viện Cung cấp Dịch vụ cho Người Khuyết tật (March of Dimes), Cơ Quan Sức Khỏe Phụ Nữ (Office on Women's)



KHÁM SAU KHI SINH

Những bà mẹ mới cũng cần đi khám sức khỏe

Là một bà mẹ mới sinh con, có thể quý vị thấy mình bận việc hơn bao giờ hết. Quý vị phải lo cho em bé trọn ngày.

Cùng lúc đó thì cơ thể của quý vị vẫn cần phải nghỉ mệt sau khi sinh vất vả. Vì vậy nên quý vị cũng phải lo cho các nhu cầu riêng của mình nữa.

Ăn uống lành mạnh và nghỉ ngơi là điều quan trọng ngay bây giờ. Và cũng nên đi khám sức khỏe với người chăm sóc của quý vị.

Đây là lần khám quý vị phải đi.

Quý vị cần đi khám hậu sản, khoảng từ bốn đến sáu tuần sau khi sinh. Nếu sinh mổ thì quý vị nên đi khám bác sĩ sớm hơn—khoảng hai tuần sau khi sinh mổ.

Bằng cách nào thì đây là cơ hội để người chăm sóc của quý vị:

- Bảo đảm là quý vị phục hồi tốt sau khi sinh.

- Xem quý vị có thể trở lại sinh hoạt bình thường hay không.

Đến phiên quý vị nói. Đây cũng là cơ hội quý vị nêu lên các quan tâm của mình về việc phục hồi và cho biết quý vị cảm thấy cơ thể của mình như thế nào. Quý vị có thể hỏi người chăm sóc về: ■ Việc cho con bú sữa mẹ. ■ Ngừa thai. ■ Sụt cân. ■ Cách ăn uống của quý vị và giữ cho mình được khỏe mạnh. ■ Tình cảm của quý vị.

Cảm thấy buồn? Một số phụ nữ bị buồn nản sau khi sinh con. Bất cứ bà mẹ nào đều có thể gặp trường hợp này. Không có gì phải xấu hổ cả.

Nếu quý vị cảm thấy buồn, hãy nói chuyện với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc khỏe của quý vị. Người này có thể giúp quý vị trở lại bản chất cũ.



Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe sẽ sẵn lòng nghe bất cứ vấn đề nào quý vị có thể gặp phải.

Nguồn: Cơ Quan Sức Khỏe Phụ Nữ (Office on Women's Health)

5 BƯỚC RỬA TAY

BƯỚC 1

Làm ướt tay của quý vị dưới vòi nước sạch đang chảy (nước ấm hay lạnh cũng được). Thoa xà bông lên tay.

BƯỚC 2

Chà tay vào nhau để xà bông lên bọt. Kỳ cọ kỹ hai bàn tay—đảm bảo cọ mu bàn tay, khe giữa các ngón tay, và phía dưới móng tay.

BƯỚC 3

Tiếp tục chà xát hai bàn tay với nhau trong ít nhất 20 giây.

BƯỚC 4

Rửa tay thật sạch dưới vòi nước chảy.

BƯỚC 5

Lau khô tay bằng khăn sạch hoặc để tự khô.

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. 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. 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 liệt kê tất cả các loại thuốc quý vị đang dùng, để đảm bảo chắc chắn rằng quý vị dùng thuốc 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 về việc 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 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.

Thông báo

Santa Clara Family Health Plan tuân thủ luật dân quyền hiện hành của Liên bang và không phân biệt đối xử dựa trên chủng tộc, màu da, nguồn gốc quốc gia, độ tuổi, khuyết tật, hoặc giới tính.

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-800-260-2055** (TTY: **1-800-735-2929** or **711**).

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-800-260-2055** (TTY: **1-800-735-2929** o **711**).

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số **1-800-260-2055** (TTY: **1-800-735-2929** hoặc **711**).

注意: 如果您说中文, 将为您提供免费的语言服务。请致电**1-800-260-2055** (TTY: **1-800-735-2929** 或 **711**)。

PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa **1-800-260-2055** (TTY: **1-800-735-2929** o **711**).

sức khỏe
tuyệt vời
6

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

2018 © Coffey Communications, Inc. All rights reserved.