

sức khỏe tuyệt vời

Mùa Thu 2015



Santa Clara
Family Health Plan
The Spirit of Care

Chương trình Cal MediConnect
(Chương trình Medicare–Medicaid)

Cách giữ gìn sức khỏe sau khi xuất viện

Hãy theo các lời khuyên dưới đây để duy trì sức khỏe sau khi xuất viện.

1. Đặt câu hỏi trước khi xuất viện. Khi về nhà, quý vị sẽ tự lo chăm sóc cho mình. Điều quan trọng là quý vị cần biết làm những gì để tiếp tục phục hồi tốt. Hãy nêu lên các câu hỏi. Nếu cần giúp đỡ, hãy nhờ một người bạn hay người thân. Quý vị cũng có thể yêu cầu y tá giải thích các hướng dẫn xuất viện cho quý vị.

2. Hiểu về các loại thuốc. Yêu cầu y tá cùng quý vị xem qua các loại thuốc đã cấp cho quý vị. Y tá có thể ghi một danh sách thuốc cho quý vị. Đảm bảo rằng quý vị không quên lấy thuốc theo toa sau khi về nhà.

3. Lập kế hoạch tái khám. Lên lịch buổi tái khám với bác sĩ của quý vị và thu xếp phương tiện

đi lại để đến buổi hẹn đó. Giữ hẹn tái khám, ngay cả khi quý vị cảm thấy khỏe mạnh bình thường. Bác sĩ cần gặp quý vị để xác định xem chương trình điều trị có hiệu quả hay không. Bác sĩ của quý vị cũng có thể kiểm tra lại các loại thuốc quý vị đang dùng. Đảm bảo rằng quý vị biết các triệu chứng nào là bình thường và triệu chứng nào cần được báo cho bác sĩ.

4. Liên lạc với nhân viên quản lý hồ sơ. Quý vị có thể cần thu xếp các nhà cung cấp dịch vụ, người chăm sóc, buổi hẹn và thiết bị y tế khi được xuất viện. Nhân viên quản lý hồ sơ có thể giúp phối hợp tất cả những việc này và giới thiệu quý vị đến các nguồn trợ giúp trong cộng đồng. Nếu quý vị muốn gặp một nhân viên quản lý hồ sơ, xin gọi Phòng Dịch Vụ Hội Viên.



5. Thành lập nhóm hỗ trợ tại nhà cho quý vị. Thu xếp để có người chăm sóc tới nhà quý vị và giúp làm những việc chăm sóc cần thiết.

Nếu quý vị có thắc mắc về việc về nhà sau khi nằm viện, xin nói chuyện với bác sĩ của mình hoặc gọi điện cho Phòng Dịch Vụ Hội Viên.

»» NẾU QUÝ VỊ MỚI THAM GIA CAL MEDICONNECT, XIN CHÚC MỪNG!

Chúng tôi đã tạo một video ngắn để giúp quý vị bắt đầu sử dụng chương trình Santa Clara Family Health Plan. Truy cập www.scfhp.com/getting-started để xem video và tìm hiểu thêm!

Hãy gọi chúng tôi

Dịch Vụ Hội Viên

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

DUY TRÌ BẢO HIỂM

Việc này trở nên dễ hơn bao giờ hết

Cal MediConnect kết hợp hai chương trình bảo hiểm Medi-Cal và Medicare trong cùng một chương trình. Để tiếp tục hưởng các quyền lợi chăm sóc sức khỏe của Medi-Cal, quý vị phải gia hạn Medi-Cal hàng năm. Thủ tục gia hạn bảo hiểm bây giờ dễ hơn bao giờ hết.



Những điều cần làm Trước tiên, Phòng Dịch Vụ Xã Hội của Quận Santa Clara sẽ sử dụng những thông tin có sẵn về quý vị để kiểm tra xem quý vị còn hội đủ điều kiện hưởng Medi-Cal hay không. Nếu Quận xác nhận được tất cả thông tin cần thiết về quý vị thì bảo hiểm được gia hạn. Quận sẽ gửi thông báo cho quý vị. Quý vị không cần làm bất cứ điều gì nữa.

Nếu Quận không thể xác nhận thông tin về quý vị, họ sẽ gửi mẫu xin gia hạn bảo hiểm cho quý vị. Sau khi quý vị điền đầy đủ và trả lại mẫu này, Quận sẽ gửi thư cho biết quý vị còn hội đủ điều kiện hưởng Medi-Cal hoặc họ có cần thêm thông tin hay không. Nếu quý vị không nộp thông tin đúng hạn yêu cầu thì sẽ bị mất bảo hiểm Medi-Cal. Quận sẽ gửi thông báo cho biết rằng quý vị phải nộp thông tin còn thiếu trong thời hạn 90 ngày nếu muốn được ghi danh trở lại vào chương trình bảo hiểm Medi-Cal.

Có thay đổi gì không? Nếu mức thu nhập, số người trong gia đình hay địa chỉ của quý vị thay đổi trong năm thì quý vị phải thông báo cho cơ quan dịch vụ xã hội của quận biết. Họ sẽ xem xét thông tin thay đổi và cho biết là quý vị còn hội đủ điều kiện hưởng Medi-Cal hay không.

Có tin tốt hơn nữa đây. Miễn là quý vị vẫn còn ghi danh vào Medi-Cal và hội đủ điều kiện hưởng Medicare thì quý vị sẽ vẫn là hội viên của Cal MediConnect trong năm 2016. Quý vị không cần làm bất cứ điều gì nữa để tiếp tục tham gia chương trình Cal MediConnect!

Hãy nhớ cập nhật thông tin liên lạc của quý vị. Cơ quan Quận sẽ cần liên lạc với quý vị khi đến thời gian gia hạn hợp đồng. Xin liên lạc với cơ quan dịch vụ xã hội của Quận theo số **1-877-962-3633** hoặc truy cập trang web tại **www.mybenefitscalwin.org**.

Quý vị đã chích ngừa cúm chưa?

Santa Clara Family Health Plan bao gồm tiêm phòng cúm thông qua bác sĩ chăm sóc chính (PCP) của quý vị và các hiệu thuốc chọn lọc. Để biết thêm thông tin, hãy liên hệ với PCP của quý vị, gọi cho Ban Dịch vụ Hội viên hoặc truy cập trang mạng của chúng tôi tại địa chỉ **www.scfhp.com**.



Quý vị có thể tạo nên sự khác biệt

HÃY THAM GIA ỦY BAN CỐ VẤN CỦA CHÚNG TÔI!

Qúy vị có muốn giúp cho Cal MediConnect trở thành một chương trình bảo hiểm sức khỏe tốt hơn nữa cho quý vị và cho cả cộng đồng không? Hãy tham gia vào Ủy Ban Cố Vấn Khách Hàng (Consumer



Advisory Board—CAB) của Cal MediConnect! Ủy ban CAB gồm 12 đến 16 hội viên như quý vị, có thể gồm cả gia đình quý vị và những người khác giúp chăm sóc cho quý vị. Ủy ban CAB họp hàng tháng với nhân viên chương trình bảo hiểm sức khỏe để đóng góp ý kiến phản hồi về các dịch vụ và quyền lợi được cung cấp trong Cal MediConnect.

Với tư cách là ủy viên CAB, quý vị có thể:

■ Là tiếng nói đại diện cho các hội viên Cal MediConnect ở

trường hợp giống như quý vị.

■ Làm việc cùng các đại diện chương trình chúng tôi và thành viên cộng đồng của quý vị.

■ Kể cho chúng tôi nghe về những trải nghiệm của quý vị.

Ủy ban họp hàng tháng. Có phục vụ đồ ăn. Chúng tôi có thể sắp xếp dịch vụ đưa đón quý vị và người chăm sóc cho quý vị nếu cần.

Nếu quý vị muốn tham gia vào ủy ban CAB, xin gọi Phòng Dịch Vụ Hội Viên theo số 1-877-723-4795.

Trang web của chúng tôi có các công cụ “tự phục vụ” dành cho quý vị!

Vào bất kỳ lúc nào, ngày hay đêm, quý vị có thể truy cập trang web của Santa Clara Family Health Plan (www.scfhp.com) để:

- Tìm câu trả lời cho các câu hỏi thường gặp.
- Tìm một bác sĩ hay phòng khám.
- Tải xuống và in các mẫu đơn và văn bản khác.
- Nộp khiếu nại.
- Đọc bản tin.
- Tìm các nguồn trợ giúp và thông tin hữu ích.

Để biết thêm chi tiết, xin mời quý vị xem video ngắn hướng dẫn cách sử dụng website của chúng tôi, tại đây: www.scfhp.com/getting-started.



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.

Các dịch vụ bữa ăn miễn phí vào ngày lễ ở Quận Santa Clara

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 trong mùa lễ cũng như vào những thời điểm khác 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 gọi để tìm hiểu xem mình có hội đủ điều kiện hưởng CalFresh (phiếu thực phẩm) hay không, và nếu có thì nên nộp đơn xin ở đâu.

Quý vị có dùng điện thoại

di động không? 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**.

» CÓ THẮC MẮC VỀ THỂ NÀO LÀ TRƯỜNG HỢP Y TẾ CẤP CỨU?

Vui lòng gọi Đường Dây Tư

Vấn Y Tá của chúng tôi theo số

1-877-509-0294 để được trợ giúp.

Thông Báo

You can get this information for free in other languages. Call **1-877-723-4795**. TTY/TDD users call **1-800-735-2929**. The call is free.

Puede obtener esta información gratuita en otros idiomas. Llame al **1-877-723-4795**. 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 ở các ngôn ngữ khác. Xin gọi số **1-877-723-4795**. 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。请拨打免费电话 **1-877-723-4795**。TTY/TDD 使用者应拨打 **1-800-735-2929**。这是免费电话。

Makukuha mo nang libre ang impormasyong ito sa iba pang mga wika. Tumawag sa **1-877-723-4795**. Ang mga gumagamit ng TTY/TDD ay dapat tumawag sa **1-800-735-2929**. Libre ang tawag.

Quý vị có thể yêu cầu cuốn số tay này ở các định dạng khác, ví dụ như Chữ nổi hoặc chữ in cỡ lớn.

Chương Trình Cal MediConnect (Chương Trình Medicare–Medicaid) của Santa Clara Family Health Plan là một chương trình sức

khỏe hợp tác với cả Medicare và Medi-Cal để cung cấp phúc lợi của cả hai chương trình này cho những người ghi danh. Việc ghi danh Chương Trình Cal MediConnect (Chương Trình Medicare–Medicaid) của Santa Clara Family Health Plan phụ thuộc vào việc gia hạn hợp đồng. Thông tin phúc lợi này là nội dung tóm tắt, không mô tả đầy đủ các phúc lợi. Các giới hạn và hạn chế có thể áp dụng. Để biết thêm thông tin, xin hãy gọi đến Ban Dịch Vụ Hội Viên SCFHP hoặc đọc Sổ Tay Hội Viên Cal MediConnect của SCFHP. Phúc lợi, Danh Sách Thuốc Được Đãi Tho cũng như mạng lưới nhà thuốc và nhà cung cấp có thể thay đổi theo thời gian trong cả năm và vào ngày 1 tháng Giêng mỗi năm.

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

H7890_11021V Accepted