

赢得健康



Santa Clara
Family Health Plan
The Spirit of Care

加州医疗补助计划/健康的孩子

开学季即将到来

您的孩子全面接种疫苗了吗？

确保您的孩子在回到学校前按时接种所需疫苗。幼儿、青春期前儿童和青少年都需要接种疫苗。

现在您应该与孩子的医生确认孩子需要接种的疫苗种类。这样，您可以保证孩子在返校前接种所需疫苗。

疾病爆发的情况仍时有发生。

事实上，有了疫苗后，很多疾病确实很少出现了。然而，疾病个例和爆发情况仍有发生。加利福尼亚州目前出现了麻疹爆发情况。保护孩子不受感染的最好方法就是确保他们按时接种疫苗。

新生儿至 10 岁以下儿童适用的疫苗。

在生命早期，您的孩子需要疫苗来帮助他们预防导致可能会很严重，甚至危及生命的 14 种疾病。请与孩子的医疗服务提供者确认如何接种这些疫苗。

学前班和小学的孩子应该接种流感疫苗。事实上，所有 6 个月以上的儿童都应该接种流感疫苗。让您所有的孩子——以及其他家庭成员和照护者都接种疫苗——这有助于保护 6 个月以下的儿童，因为他们还未接种所有疫苗。

11 至 18 岁孩子适用的疫苗。

青春期前儿童和青少年也需要接种疫苗！随着孩子成长，他们仍可感染某些疾病。在返校前，11 至 12 岁的儿童应该再接种三种疫苗：

1. 人类乳头状瘤病毒 (HPV) 疫苗：可以防止感染 HPV，以防以后诱发癌症。



2. 破伤风、白喉及百日咳(Tdap)疫苗补强针：Tdap 疫苗补强针的保护作用随时间逐渐减弱。圣克拉拉县所有升入 7 至 12 年级的学生，必须出示在 7 岁生日当天或之后接种过 Tdap 疫苗补强针的证明。

3. 脑膜炎球菌结合疫苗：帮助预防一种十分严重甚至危及生命的疾病。

流感可能会很严重，甚至对于健康的年轻人也同样如此，了解这一

点非常重要。所以大龄儿童应每年接种流感疫苗。如果您的孩子是青春期前儿童或青少年，并且仍未接种疫苗，您应该尽早让他们接种疫苗。

询问孩子的医生，了解孩子需要什么疫苗，还有何时应该接受疫苗。

如要获得更多信息，请致电

1-800-260-2055. 咨询会员服务中心。

CA Dept Public Health (加利福尼亚州公共卫生部) <http://www.cdph.ca.gov/HealthInfo/discord/Pages/Measles.aspx>

0

卫生保健或预防信息

Standard
U.S. Postage
PAID
Walla Walla, WA
Permit No. 44

什么是护理协调？

让我们来帮助您

您是否曾在如何跟踪治疗药物；预约就医时间，或者安排交通、餐饮和其他服务等方面遇到困难？尤其是当您的健康状况改变——比如您出院时，这些事情会尤为困难。在您回家前，需要有人确保一切都已安排好，比如家庭护理或新设备。您可以从 Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) 获得帮助，以管理这些变化并协调您的护理。这是加州医疗补助健康计划的福利之一。

您的 SCFHP 个案经理会与您、您选择的家庭成员或朋友、医生和您的其他医疗服务提供者共同协作，以保证您获得最适合您的医疗和行为健康护理及长期服务与支持（即 LTSS, longterm services and supports）。

护理根据您的情况而定。 当您与个案经理合作时，您占主导地位。您的个案经理会帮助您做出关于护理的决定，对您重要的事项提供支持。您的个案经理会听取您的意见，并设法帮您获取所需的健康和社区资源。

您的个案经理可以帮助您：

- 安排交通。
- 选择或更换医生。
- 获取社区资源。
- 协调您的医疗保健预约。
- 寻找您网络内的医生和专科医生。
- 获得可能需要的转诊或授权。
- 了解您的健康计划福利。

获得护理协调。 当您首次加入 SCFHP，您可能需要填写一张健康风险评估（即 HRA, Health and Environmental Assessment）调查表。HRA 帮助 SCFHP 更好地了解您的健康状况、生活状况和现有的家庭或社区支持。完成 HRA 非常重要。您可以通过电话完成 HRA，或

者填写表格并邮寄至 SCFHP。

我们会与您讨论 HRA 相关内容，并帮助您设定目标以改善健康状况。我们的个案经理了解如何寻找并帮助您获得社区内的资源，并随时与您保持联系以便您的需求有所

变化。

如果您认为您可以从个案经理的帮助中获益，请拨打 **1-800-260-2055** 联系 SCFHP Member Services（会员服务中心）以了解更多信息。



误收费？

以下是可采取的行动

如果您认为在某项承保服务上被误收费，请尽快拨打 **1-800-260-2055** 联系我们。在打电话前，请确保您留有账单。我们需要以下信息：

- 医疗服务的日期。
- 医生或医院名字。

■ 收费金额。

■ 接受服务的患者姓名和 Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) ID 号码。

我们还需要一份分项账单。我们会在收到账单后尽快核查。如果您具备该项服务的资格，我们会向医疗服务提供者支付服务费用。请务必随身携带 SCFHP 会员 ID 卡。每次就医时请出示会员卡，并确保该项服务是承保服务，避免被误收费。



护理协调如何帮助实际会员

以下是 Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) 护理协调帮助会员的案例：

Janet 和 Mary。 Janet* 在尽最大努力照顾其患有痴呆症的 81 岁母亲 Mary*。Mary 独自居住，需要帮助服用药物和护理。Janet 努力帮助母亲，并跟踪她所有的医疗服务提供者、照护者和服务，但她有时会感觉沮丧。

随时可获得帮助。 SCFHP 个案经理与 Janet 和 Mary 在家中进行沟通，使其了解 SCFHP 如何协助协调 Mary 的护理安排。在个案经理的帮助下，Mary 可以增加家庭支持服务 (IHSS, In-Home Supportive Services) 时间，雇用照护者并更定期地参加成人日间照护。个案经理帮助 Mary 重新联系其初级保健医生，安排可能被遗漏的重要医疗保健预约。作为照护者，为了给 Janet

糖尿病和您的眼睛

如果您患有糖尿病，您的眼睛可能处于危险之中。

大部分糖尿病患者都容易患上视网膜膜病。这种疾病会影响眼睛后部。糖尿病还会伤害眼睛前部和内部液体。

如果您有以下情况，请告知您的医疗服务提供者：

- 无法看到眼角外部范围。
- 视线模糊。
- 视觉重影。
- 眼睛疼痛或有压迫感。
- 看到圆圈或漂浮的斑点。

为了防止这些眼部问题：

- 控制血糖和血压。
- 不要抽烟。
- 每年进行视力检查。

来源：National Institutes of Health (国家卫生研究院)

提供支持，个案经理会时常联系并推荐 Janet 到社区组织，以帮助她了解如何照料痴呆症患者。

Gabriel。 在发生严重脑损伤后，32 岁的 Gabriel* 无法使用他的双腿，在一家长期护理机构接受护理。Gabriel 的健康状况改善后，他准备回到家里与家人一同居住。但由于要坐轮椅，他无法上台阶，也无法通过家中狭窄的门廊。他别无选择，只能待在护理机构。

一种团队合作的方法。Gabriel、他的家人和 SCFHP 个案经理共同协作，制定出一个计划。他的家人在家中建造了坡道，这样 Gabriel 就可以上台阶。个案经理与持久医疗设备公司协商，订购了适合 Gabriel 在家中使用的轮椅和设备。个案经理还为 Gabriel 及其家人联系社区组织和 IHSS，以让他们获取家庭护理方面的帮助。Gabriel 还努力通过物理疗法尽可能恢复力量。Gabriel 和家人对于他能待在家里非常激动。

*为了保护隐私，案例中的识别信息有所更改。



从今年夏天起 保持好身材！

为了保持健美健康，不再等待，立即行动！在 Indian Health Center Wellness Center（印第安健康中心）享受健身塑形之乐。

他们有：

- 免费的健身房会员资格。会员资格包括个人健身课程和 13 至 18 岁青少年团体健身课程。
- 健康专业人士提供的免费糖尿病教育和营养咨询服务。您可随时来访。月度入场抽奖！

请拨打 **1-408-445-3400**，分机**266**，或访问 **www.indianhealthcenter.org** 了解更多信息。

Indian Health Center（印第安健康中心）位于 602 E. Santa Clara St. 圣何塞市中心。

预先指示

当您无法自行做出决定时

您无法预测每次紧急情况或严重病情。但您可以预先说明如果您生病或受伤较为严重无法说话时，您想要获得何种医疗保健。

这叫做预先医疗保健指示。这是一张需要您填写的法律表格。它将会被保存在您的健康档案中。其中说明您想要和不想要的医疗类型。如果您无法说话，您的医护人员和家人及朋友会需要此指示。

您也可以指定您的医疗保健代理人。如果您生病过重无法自行安排医疗保健，这个人将代您安排。他或她

与您具有同等健康保险计划会员权利。您的代理人可以是：

- 家庭成员。
- 朋友。
- 您信任的某个人。
- 您的配偶。

了解更多。请访问 **ww.oag.ca.gov/consumers/general/adv_hc_dir:**

- 获得说明。
- 了解更多关于预先医疗保健指示的信息。
- 查看表格。

我们讲您的母语

英语是您的第二语言吗？好消息来了。

您可以通过健康计划获得翻译服务。这样您就可以用您的母语和医生交谈。不再需要家庭成员、孩子或朋友为您翻译。您可以免费获得此项服务进行以下活动：

- 致电健康计划服务中心。
- 通过电话获得医疗服务或建议。
- 看医生。

您如何获得翻译服务？当您给医生诊所打电话预约下次就诊时间时，可告知对方您需要预先医疗保健指示。或致电会员服务中心。我们能帮助您找到符合以下条件的医生：

- 诊所内有翻译。
- 会讲您的母语。

如要获得此类帮助，请致电 **1-800-260-2055** 咨询会员服务中心。



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

© 2015 Coffey Communications 版权所有

WHN31314