

2016 年春季

# 赢得健康



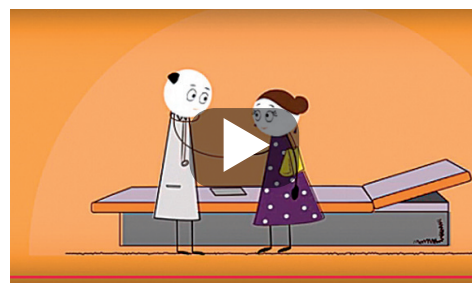
Santa Clara  
Family Health Plan  
The Spirit of Care

Medi-Cal/Healthy Kids



## 请访问我们的网站！

我们的网站上有很多信息和资源，可以帮助您进一步了解自己的健康计划、获得保健服务，并保持健康。我们录制了一段视频，帮助您学习使用我们的网站。请访问 [www.scfhp.com/getting-started](http://www.scfhp.com/getting-started) 以观看这段视频并查阅其他信息！



## 我们讲您的语言

**英**语是您的第二语言吗？您可以通过本健康计划获得口译员的协助。这样您就可以使用您的母语来与医生交流。不需要您的家庭成员、子女或者朋

友为您翻译。  
您在下列情况下可以免费获得这项服务：  
■ 通过电话获得医疗护理或建议。  
■ 去看医生。

- 向负责健康计划的机构致电。  
您如何获得一名口译员？告诉您的医生诊所您需要一名口译员。当您打电话预约下次门诊时就可以提出这要求。  
或者致电会员服务部。我们能帮您找到符合下列条件的医生：
- 讲您的母语。
- 诊所内有一名口译员。  
请拨 **1-800-260-2055** 致电会员服务部以寻求协助。

### 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

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

## 您有高血压吗？

**虽**然您没有打算要罹患高血压，但您可以制定计划控制高血压。

您可以这样做：

- 1. 尽量吃有益心脏健康的膳食。**您的膳食非常重要。您需要吃丰富的水果和蔬菜、全谷物（如糙米和小麦面包而非白面包）以及豆类。
- 2. 尝试吃一些鱼类，**如罐装鲑鱼或沙丁鱼，每周至少吃两次。
- 3. 少吃盐和糖、红肉、饱和脂肪和反式脂肪酸，如：**» 肥牛肉。» 猪肉。» 带皮的家禽肉。» 猪油和奶油。» 牛油。» 全脂或脱脂 (2%) 奶酪或其他乳制品。
- 4. 多多活动身体。**选择做您喜欢而且医疗保健提供者同意的运动。然后每天做至少 30 分钟，每周 5 天。从每天步行 10 分钟开始。每天运动量稍微增加一点也会带来很大的变化。您会感觉更好。
- 5. 达到健康的体重。**步骤 1 到 4 能帮助您做到这一点！您的医疗保健提供者也可以帮助您。下次去看您的初级保健医生时，征求一些建议。他或她会很乐意帮忙。
- 6. 处理精神压力。**目标是享受您所做的一切事物。在紧张时刻中寻找幽默之处。抽时间放松一下。如果情绪低落，去找家人和朋友，和别人聊一聊。如果无法舒缓压力，甚至觉得压力变大或异常难过，请和您的医生谈一谈。

对大多数成年人来说，健康的血压水平应当低于 **120/80**。

- 7. 避免烟草烟雾。**如果您吸烟，可能很难戒掉，但您的医疗保健提供者可以帮助您。如果您不吸烟，但周围有人吸烟，请求他们到外面或别的房间吸烟。二手烟和一手烟同样危险。



- 8. 减少喝酒。**如果难以做到的话，告诉您的医疗保健提供者。
  - 9. 服用降血压药。**为了您的健康和安​​全，请切实按照医嘱服药。如果您不确定自己目前是否在服用高血压药物，请咨询您的医生。
- 最后同样重要的一点是，经常检查您的血压。向您的医疗保健提供者多征求一些如何降低血压的建议。对大多数成年人来说，健康的血压水平应当低于 120/80。

资料来源：American Heart Association (美国心脏协会)；National Institutes of Health (美国国家卫生研究院)

» 同时拥有 **MEDI-CAL** (加州医疗补助计划) 和 **MEDICARE** (联邦医疗保险) 吗？Cal MediConnect 将上述福利结合成一项计划，只需一张会员卡，并且可以拨打同一个电话号码求助。阅读以了解 Cal MediConnect 带来了什么变化。请访问 [www.scfhp.com/healthcareplans/calmediconnect\\_stories](http://www.scfhp.com/healthcareplans/calmediconnect_stories)。

# 什么时候去看医生？

帮您做好准备的 6 个提示

**去** 去看医生，尤其是当您感到不适的时候，可能会令人承受巨大的压力。以下是帮助您为就诊做好准备的 6 个提示。

**1. 列出您的顾虑和想问医生的问题。**

如果难以想起一些问题或者根本想不起来，可以请朋友、您的护理人员或家人帮忙。毕竟两个脑袋要比一个脑袋聪明！

**2. 写下相关内容。** 随身携带信息。将您所有的处方药、非处方药、维生素和草药补充剂放在一个袋子里，随身携带。如果您有目前正在服用的药物清单或者关于您健康情况的其他文件，也请带在身上。

**3. 讲出来，没关系！** 让您的医生知道自您上次就诊后发生了什么。如果您去过急诊室或看过专科医生，马上告诉医生。告诉医生您注意到的食欲、体重、情绪、睡眠或者精力的任何变化。也告诉医生您所服用的药物最近的变化或者药效的变化。

**4. 就诊时让一位家人或朋友陪同。** 让您的家人或者朋友提前知道您看医生的目的。如果您忘了您原本打算和医生谈的内容，您的同伴可以提醒您。她或他可以帮您记笔记，并帮您记住医生说了些什么。

**5. 确保您能尽可能看清楚、听清楚。** 就诊时记得要把眼镜带着。如果您有助听器，一定要戴上，并确保它能正常工作。如果您看不清或听不清楚，请告诉医生或工作人员。

**6. 如果您听不懂医生在说什么，请他们重新讲一遍，或者用不同的方式或您能听懂的方式讲。** 如果您就诊时带朋友一同前往，他们也可以帮忙！如果您的医生不会讲您的语言，请至少提前 5 天联系会员服务部以要求一名口译员。

## 寻找医生变得更容易

Santa Clara Family Health Plan (圣塔克拉拉家庭健康计划) 更新了网站，让您更容易寻找合适的医生、医院或其他医疗服务提供商。请访问 [www.scfhp.com](http://www.scfhp.com) 以寻找适合您的医生。





## 您可以帮助防止诈欺、浪费和滥用！

**医**疗保健诈欺是一个严重的问题。诈欺使每个人的医疗保健费用更高。以下是帮助防止诈欺、浪费和滥用的5个方法：

1. 永远不要将您的会员卡借给其他人。
2. 如果您的会员卡遗失或被偷，请立即通知我们。
3. 留心可以取得您的信息的人。
4. 问您的医生想让您进行哪些检验或程序，以及理由是什么。
5. 追踪记录您前往、错过或取消的所有医生门诊和预约。

如果怀疑有诈欺或者侵犯隐私的情形，请您：

拨打 Santa Clara Family Health Plan 诈欺举报热线：**1-408-874-1450**。每周7天、每天24小时提供服务。听障专线：**1-800-735-2929**。或发送电子邮件：**ReportFraud@scfhp.com**。

您也可以联系下列州和联邦机构：

■ California Department of Health Care Services (加州医疗保健服务部, DHCS)

电话：**1-800-822-6222**

电子邮件：**stopmedicalfraud@dhcs.ca.gov**

■ U.S. Department of Health and Human Services (美国卫生及公共服务部)

Office of Inspector General (监察长办公室)

电话：**1-800-447-8477**

听障专线：**1-800-377-4950**

### 总裁寄语

您的健康是 Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) 最优先的事务。

SCFHP 因致力于提供优质的医疗保健服务而在近期得到 California Department of Health Care Services (加州医疗保健局) 的认可。在加州规模类似的所有 Medi-Cal (医疗补助) 管理式保健计划中, SCFHP 在质量方面得分最高。也就是说, 我们的医疗保健提供者努力在您有需要时, 为您提供您所需的医疗护理服务。我们很荣幸获得此项殊荣!

如果对如何让 SCFHP 为您提供更好的服务有任何建议, 敬请赐教! 我们很乐意听到您的反馈。您可以拨打 **1-800-**

**260-2055** 致电会员服务部, 发送电子邮件至 **suggestions@scfhp.com** 或给我们来信: SCFHP, 210 E. Hacienda Ave., Campbell, CA 95008。

■ Centers for Medicare & Medicaid Services (联邦医疗保险及医疗补助服务中心)

电话：**1-800-633-4227**

听障专线：**1-877-486-2048**

网址：**www.stopmedicarefraud.gov**

## Medi-Cal (加州医疗补助计划) 会员：我们需要您的意见

Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) 正在对我们的会员进行一项调查, 以了解您用母语获取医疗保健服务的难易程度。您可能会接到来自 SCFHP 的电话, 邀请您参与此调查。您的参与很重要, 能帮助我们了解目前是否能够满足您的需求。感谢您的帮助!

# 赢得健康

WINNING HEALTH 是为 Santa Clara Family Health Plan 的现有会员和支持者发行的社区服务专刊

WINNING HEALTH 中的信息由各领域医学专家提供。如果您对可能影响您健康的特定内容存在任何疑虑或疑问, 请联系您的医疗保健提供者。

照片和插图中可能会使用模特。

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.