Easy Choice HEALTH PLAN
A WellCare Company

MEDICARE | 2016 年 | 第三期

护理关怀

与您的医生沟通实现更良好的护理协调。

我们迟早都要看几次医生。所有医生都应该知道如何协调您的护理，这样您的医生和医院就能一同为您提供正确的护理。

事先计划很重要。您现在要去另一个医生那就诊吗？您的固定医生应该向这名新医生解释您为什么需要其它护理。您现在要出院回家吗？应制定在家护理计划。

以下是协调您的护理可以采取的一些措施：

- 携带有关您病情、医生和用药的重要信息。
- 去您的新医生或医院赴约时带上您的用药清单。
- 您有家人或朋友帮您照顾自己吗？赴约时带上他或她。
- 赴约或住院前列一个问题清单。咨询任何您不理解的事情。
- 当您出院后，与您的医生预约七天内随访。赴约时带上您的出院计划。

来源：*Center for Advancing Health. The Handoff: Your Roadmap to a New Doctor's Care.* ***www.cfah.org/prepared-patient/prepared-patient-articles/the-handoff-your-roadmap-to-a-new-doctor-care***

控制秋季哮喘诱因

若您患有哮喘，请注意以下秋季哮喘诱因：

豚草花粉上午10点至下午3点，该过敏原的浓度较大。每天这个时间段关窗，并减少户外活动。

冷天。如天气寒冷时外出，穿戴围巾遮住嘴巴和鼻子。

霉菌。腐烂的树叶最适合霉菌生长。耙树叶时戴上面罩，或请其他人耙树叶。

病毒。感冒和流感可诱发哮喘，所以接种流感疫苗，并避免接触病人。

来源：美国哮喘和过敏基金会。哮喘：什么导致或诱发哮喘？***www.aafa.org/page/asthma-triggers-causes.aspx***

©WellCare 2016 CA_06_16

记忆减退还是老年痴呆病？

记忆减退，例如丢失钥匙或忘记某人的姓名，会使人感到烦恼。但这是否真的预示出问题了呢？

记忆减退和老年痴呆病最主要的区别是，日复一日地影响您的身体机能。例如，老年痴呆患者记忆减退包括反复问同一问题，或经常忘记刚刚获知的信息。

还有其他症状。包括：

无法按要求行事或解决问题。老年痴呆病会使解决问题或执行计划变得困难。例如，老年痴呆患者可能一直无法理财和付款，或按熟悉的食谱烹饪。

人格变化。每个人有时都会性情不好，但是老年痴呆患者常常发生整个人格的变化。有些患者变得更激进、紧张、恐慌或困惑。

无法完成熟悉的任务。老年痴呆患者可能无法完成曾经能完成的简单任务，如去杂货店买东西或烹饪。

若您发觉上述任何症状，请与您的医生沟通。很难面对您或亲人出现痴呆迹象，甚至有点令人害怕。但是寻求帮助有助您更好地管理疾病，并更好地生活。

来源：老年痴呆症协会老年痴呆症的10个早期体征和症状。 *www.alz.org/alzheimers_disease_10_signs_of_alzheimers.asp*

CommUnity
援助專線

CAL 編號
1-866-775-2192

視頻轉播
1-855-628-7552

我們提供各種公益服務，包括提供食品、房租、水電費等方面的幫助。

训练您的大脑

当提到大脑健康时，请将“用进废退”作为您的座右铭许多研究表明智力激发有助于保持您的大脑灵活。并与后期发展为老年痴呆症的风险降低有关。

很多人用填字游戏或下国际象棋进行智力训练。但是如果您对这些活动不感兴趣，也没关系。有其它方式来锻炼您的神经肌肉。玩桥牌、奏乐或与朋友讨论晚间新闻也有用。

甚至上网也有用。最近一项研究对上网的55岁及以上人群的大脑进行了观察。用一种MRI对大脑进行扫描，该MRI能显示当前大脑活跃区域。对先前有过上网经历的人群进行大脑扫描，发现上网使用的大脑回路与简单阅读不同。上网可能会改变与决策和综合推理有关的大脑回路。鉴于每次上网您都要做许多决定，所以这种改变意义重大。这些人的大脑已学会如何更有效地处理网络搜索任务。

来源：*National Institutes of Health. NIH State-of-the-Science Conference Statement:*预防老年痴呆症和认知衰退。***http://consensus.nih.gov/2010/docs/alz/alz_stmt.pdf***

您能解开这个数独谜题吗？

采用未完成的数独谜题填写6x6的表格，使每列、每行和每个 2x3小格都包含数字1-6，每个数字只能出现一次。答案参见第6页

4			5		
6			4	2	
		6			
			3		
	6	3			2
		2			3

在锻炼的黄金年龄动起来

在人生的后阶段活跃起来是您为自己健康所做的最重要的事情。锻炼有很多益处，包括降低心脏病、中风、2型糖尿病、乳腺癌和结肠癌风险。锻炼还可以增强您的肌肉和骨骼，这样您就可以继续做自己喜欢的事情。

若您不受健康状态限制，建议您每周花150分钟从事中等–强烈的体育运动，如健步走。每周应进行两次肌肉增强运动，活动所有重要的肌肉组织，包括腿、臀部、背部、腹部、胸部、肩膀和手臂。

要通过运动防衰老，请采取以下措施：

1. **循序渐渐。**若您是第一次进行运动，请事先获得您医生的许可。开始时每天步行5分钟，然后增加至每天或一周中多数时候30分钟。当您适应后，尝试力量训练课程或在家进行与健康状态相符的锻炼。
2. **解决健康问题。**若您的病情影响您的健身活动，比如骨关节炎，那么做您能做的锻炼。尝试保护关节的活动，如骑自行车或游泳。要强化您的骨骼，也可以进行负重锻炼，比如步行或小跑，若可能进行全面锻炼。
3. **挑战自我。**逐渐增加您的锻炼强度、时长和频率。若出现任何新的不适，减少运动或休息。开始新的锻炼计划前务必与您的医生确认。

来源：*Centers for Disease Control.*老年人需要多少体育运动？*www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/guidelines/olderadults.html*

经常与您的医生沟通

始终把你感到适合你的护理措施告知你的医师。本材料不会取代你的医师建议。其中的信息基于第三方来源。我们展示给你，仅供参考。同时， Easy Choice不保证任何健康结果。您应该核对您的计划或联系成员客服，确认某服务是否包含在内。紧急健康情况下拨打911 或者致电您的医生。

采取措施避免摔倒

老年人意外摔倒会导致严重的损伤、残疾，甚至死亡。您可以采取措施降低摔倒的风险。

与您的医生讨论摔倒的风险。他或她可能要进行测试评价您的风险，还可能推荐预防措施。以下是避免摔倒的其它措施：

- 开始长期锻炼计划前获得您医生的许可。提高平衡能力和协调能力的锻炼非常有用，例如太极。
- 每年至少请眼科医生检查视力一次。
- 请您的医生或药剂师审核您使用的所有可能导致头晕或混乱的药物。
- 让您的家更安全。例如，清除地面的杂乱物，改善楼梯间和其它危险地方的照明，在浴室安装扶手。
- 经常穿有支撑作用的矮跟鞋子。

来源：*Centers for Disease Control.* 预防摔倒的措施。*http://www.cdc.gov/steadi/patient.html*

通过网络或电话了解最新的药物范围

希望了解我们提供的药物范围的最新信息？登录我们的网站，查询最新的处方集信息。您还可以：

- 了解我们最近新增加的药物；和
- 查询药物需求或药物报销限度变化。

请注意处方集上很多药品的商品名最近改为通用名。在以下网站上查询针对您计划的处方集www.easychoicehealthplan.com 并点击 “药品处方集检索。”下一页点击“药品处方集检索工具”链接到您的计划。将把您带到药物检索页面。根据您看到的要求进行操作。您也可以通过拨打您成员ID证背后的号码联系我们。

推荐给朋友

若我们对您有帮助，那么您可能认识其它符合 Medicare的人，他们可能从我们的服务中获益。若是如此，请他们在周一–周五，上午8点至下午8点给我们打电话1-866-999-3945 (TTY 1-800-735-2929) 讨论健康计划。

管理您的糖尿病

您患有糖尿病吗？若患有，请定期接受医生检查：

- 每年至少两次 A1C检查；
- 每次访视测量血压；
- 每年至少一次 胆固醇检查；和
- 每年一次全面糖尿病眼科检查。

Easy Choice免费提供糖尿病管理计划。周一–周五，上午8点至下午8点拨打电话1-866-999-3945 (TTY 1-800-735-2929).查阅更多信息或注册。

何为前驱糖尿病？

前驱糖尿病是指高血糖。血糖水平不足以诊断为糖尿病。但仍然是一种严重疾病。很多诊断为患有糖尿病的人可能最先患有前驱糖尿病。通过以下方法降低您的风险：

- **活跃起来：** 从每天步行30分钟开始。
- **健康饮食：** 向您的医生咨询健康饮食计划指南。

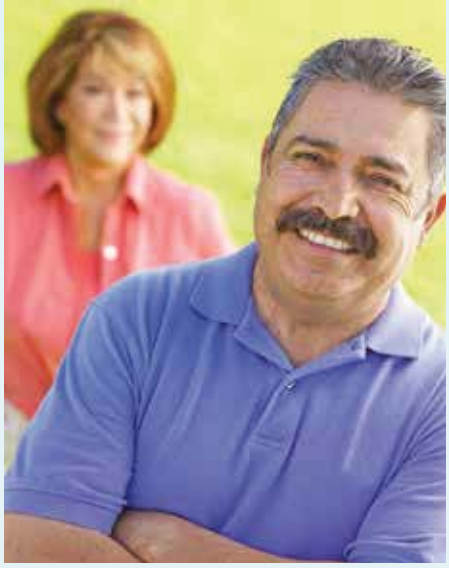
来源：

1. 疾病控制和预防中心管理糖尿病。*www.cdc.gov/diabetes/managing/index.html*
2. 糖尿病和消化病和肾病国立研究所。糖尿病*www.niddk.nih.gov/health-information/health-topics/diabetes/Pages/default.aspx*

数独答案

4	2	1	5	3	6
6	3	5	4	2	1
3	5	6	2	1	4
2	1	4	3	6	5
5	6	3	1	4	2
1	4	2	6	5	3

有关前列腺癌的一些关键信息



前列腺癌是美国男性中最常见的癌症（而不是皮肤癌）。不同时期，每七个男性中约有一个被诊断患有前列腺癌。以下是每个男性应该知晓的一些关键信息。

50岁以后患前列腺癌的风险急剧上升。年龄是这种癌症的最大风险因素。

但是，并非每个男性都要进行前列腺癌检查。PSA血液检查通常能在症状出现前提前检测出前列腺癌。但并非绝对可靠。与您的医生沟通，就PSA检查是否适合您做出明智的选择。有时，医生还会进行直肠检查。若PSA检查或直肠检查表明您可能患有前列腺癌，您可能要进一步检查进行确认。

不应忽略可能预示前列腺癌的症状。很多患有前列腺癌的男性并未出现任何症状，所以与您的医生讨论筛查至关重要。然而，其他人的症状表现为：

- 小便疼痛
- 尿流缓慢或无力
- 尿频，尤其是夜间
- 尿液或精液中含血
- 勃起障碍

若您出现上述任何症状，请就医。通常，这些症状由癌症以外的其它疾病所致，但必须进行确认。

来源：美国癌症协会前列腺癌。*www.cancer.org/acs/groups/cid/documents/webcontent/003134-pdf.pdf*

浏览我们的网站，紧跟动态！

您是否知道在 www.easychoicehealthplan.com 您可找到很多有关我们计划及其益处的信息？您可以下载您的*Evidence of Coverage (EOC)*更新副本，详细介绍您的计划包含什么，查找获得护理的指南，查看成员权利和责任，以及其他信息。

您还可以查找以下信息：

- 行为健康指引
- 预防保健指引
- 病例文档
- 隐私政策通知
- 应用管理指引
- 标准和审查可用性
- 质量提高(QI)计划评价

P.O. Box 6025
Cypress, CA 90630

PRSRT STD
U.S. POSTAGE
PAID
WELLCARE
HEALTH PLANS

健康和保健或预防信息。

Easy Choice Health Plan (HMO),是一家WellCare公司， 是一个签有Medicare合同的Medicare Advantage组织。参加Easy Choice (HMO)要求续约合同。

该信息不包含所有益处。联系本计划获取更多信息。限值、共同支付和局限标准可能适用。每年一月一日可能变更益处、保险费和/或共付费/共同保险。处方集、药房网络和/或供应商网络可能随时发生变更。必要时将通知您。轻松选择使用处方药。详情请联系Easy Choice 。

77625

Easy Choice Health Plan, Inc., complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex.

ATTENTION: If you speak a language other than English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-866-999-3945** (TTY: **1-800-735-2929**).

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-866-999-3945** (TTY: **1-800-735-2929**).

注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 **1-866-999-3945** (TTY: **1-800-735-2929**)。