

케어 커넥션즈

보다 나은 통합적인 진료를 위한 주치의와의 의사소통

조만간 모든 사람이 두 명 이상의 의사에게 진료를 받습니다. 귀하의 주치의 또는 병원들이 서로 협조하여 귀하를 올바르게 진료할 수 있도록 귀하의 모든 주치의는 진료를 통합하는 데 필요한 정보를 알아야 합니다.

미리 계획을 세우는 게 중요합니다. 새 의사에게 진료를 받으시려고 합니까? 이 경우 귀하의 기존 주치의가 새 의사에 연락하여 귀하에게 추가 진료가 필요한 이유를 설명해야 합니다. 퇴원하실 예정입니까? 그렇다면 집에서 치료를 계속할 수 있는 계획을 마련해야 합니다.

다음은 귀하의 진료를 통합하는 데 취할 수 있는 몇 가지 조치입니다.

- 귀하의 상태, 의사 및 약국에 관한 중요한 정보를 지참하십시오.
- 새 의사 또는 병원을 예약



방문할 경우 복용 중인 의약품 목록을 가져가십시오.

- 귀하를 간병하는 가족이나 친구가 있습니까? 그럴 경우 예약 방문 시 그/그녀와 동행하십시오.
- 예약 방문 또는 입원 전에 질문 목록을 작성하십시오. 이해되지 않는 사항은 무엇이든 질문하십시오.
- 퇴원 시 주치의와 일주일 이내로 예약 날짜를 잡으십시오. 예약 방문 시 퇴원 계획을 가져오십시오.

출처: 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

가을철 천식 악화 원인 관리

천식을 앓고 있는 경우 다음과 같은 가을철 천식 악화 원인에 주의하십시오.

돼지풀 꽃가루. 이 알레르기 유발 항원은 특히 오전 10시와 오후 3시 사이에 농도가 높습니다. 하루 중 이 시간 동안에는 창문을 닫고 야외 활동을 삼가십시오.

서늘해진 날씨. 추운 날씨에 외출 시 입과 코를 가리는 스카프를 두르십시오.

곰팡이. 썩어가는 낙엽이 곰팡이가 가장 많이 서식하는 장소입니다. 낙엽을 갈퀴로 모을 때는 마스크를 쓰거나 다른 사람이 갈퀴질을 하도록 하십시오.

바이러스. 감기와 독감이 천식을 악화시킬 수 있습니다. 따라서 독감 주사를 맞고 감기나 독감 환자와 접촉을 피하십시오.

출처: *Asthma and Allergy Foundation of America.* *Asthma: What Causes or Triggers Asthma?* www.aafa.org/page/asthma-triggers-causes.aspx

기억력 감퇴 또는 알츠하이머 병입니까?

열쇠를 잃어버리거나 사람 이름을 잊는 등 기억력이 깜빡하면 불안감을 줄 수 있습니다. 그러나 이러한 현상이 정말 문제를 의미합니까?

알츠하이머 병과 함께 기억력 감퇴의 뚜렷한 특징은 그것이 일상적인 차원에서 귀하의 행동 방식에 영향을 미친다는 데 있습니다. 알츠하이머 병을 앓고 있는 사람에게 있어 기억력 감퇴의 예로 동일한 질문을 반복적으로 묻는다든지 어떤 정보를 금방 알려주어도 계속해서 잊어버리는 현상 등을 들 수 있습니다.

이밖에도 주의해야 할 증상이 있습니다. 몇 가지 예를 들면 다음과 같습니다.

지시를 따르거나 문제를 해결하는 데 어려움을 겪음. 알츠하이머 병은 문제를 해결하거나 계획을 실천하는 걸 어렵게 만듭니다. 예를 들어 알츠하이머 병을 앓는 사람은 돈 계산을 하거나 청구서를 결제하거나 익숙한 요리법에 따라 요리하는 데 계속적으로 어려움을 겪을 수 있습니다.

성격에 변화가 일어남. 모든 사람은 종종 기분이 나빠질 수 있으나, 알츠하이머 병을 앓는 사람이 전반적인 성격에 변화를 겪는 것은 흔한 일입니다. 이 병을 앓고 있는 일부 사람들은 매우 공격적이거나 신경이 날카로워지고 걱정이 많아지거나 혼란스러워 합니다.



익숙한 일을 완료하는 데 문제가 있음.

알츠하이머 병을 앓는 사람은 장보기나 요리와 같이 전에는 쉽게 처리했던 간단한 일을 완료하는 데 곤란을 겪을 수 있습니다.

본인에게 이러한 증상 중 어느 것이라도 있다고 생각되면 주치의와 상의하십시오. 귀하 또는 사랑하는 사람에게 치매의 징후가 있다는 것을 인정하는 게 어려울 수 있고 심지어 약간 겁날 수도 있습니다. 그러나 도움을 받으면 이 질병을 보다 잘 관리하고 가능한 최상의 생활을 영위해 나갈 수 있습니다.

출처: Alzheimer's Association. 10 Early Signs and Symptoms of Alzheimer's. www.alz.org/alzheimers_disease_10_signs_of_alzheimers.asp



CommUnity

도움의 전화

CAL 번호 비디오 릴레이
1-866-775-2192 1-855-628-7552

저희는 식품, 렌트, 유틸리티 도움 같은
간접적인 리소스를 제공해드립니다.

뇌 훈련

뇌 건강에 관한 한, “뇌를 사용하세요, 그렇지 않으면 잃게 됩니다”를 모토로 삼으십시오. 여러 연구에 따르면 지적 자극이 뇌를 명석하게 유지하는 데 도움이 되는 것으로 밝혀졌습니다. 이러한 지적 자극은 또한 생애 후반기에 알츠하이머 병으로 발전할 위험을 줄일 수 있습니다.

많은 사람들은 낱말 맞추기 또는 체스 게임으로 정신을 단련할 수 있다고 생각합니다. 그러나 이러한 활동이 귀하의 마음에 들지 않을 경우 그래도 괜찮습니다. 왜냐하면 정신 근육을 풀 수 있는 다른 방법들이 있기 때문입니다. 예를 들어 친구들과의 카드 놀이, 음악 연주 또는 저녁 뉴스 토론을 하는 것도 도움이 될 수 있습니다.

심지어 인터넷을 검색하면서 시간을 보내는 것도 도움이 될 수 있습니다. 최근 한 연구에서 연령이 55세 이상인 사람들이 웹을 검색하는 동안 그들의 뇌를 관찰했습니다. 뇌의 어떤 부분이 현재

활동 중인지 보여주는 일종의 MRI를 사용하여 뇌 스캔을 실시했습니다.

앞에서 웹 경험을 한 사람의 뇌 스캔에서 온라인 검색 시 사용하는 뇌 회로가 단순한 독서 시 사용하는 뇌 회로와 다른 뇌 회로를 사용하고 있는 게 밝혀졌습니다. 웹 검색의 의사 결정과 복잡한 추론에 관여하는 뇌 회로를 변경했을 수 있습니다. 웹을 검색할 때마다 귀하가 의사 결정을 몇 번 내리는지 고려할 경우 위의 추론이 타당해 보입니다. 이러한 사람들의 뇌는 웹 검색 작업을 효과적으로 처리하는 방법을 학습한 것입니다.

출처: National Institutes of Health. NIH State-of-the-Science Conference Statement: Preventing Alzheimer's Disease and Cognitive Decline. http://consensus.nih.gov/2010/docs/alz/alz_stmt.pdf



이 스도쿠 퍼즐을 풀 수 있습니까?

부분적으로 완성된 퍼즐을 사용하여, 각 열, 각 행과 2x3 상자 각각에 1부터 6까지 수가 한 번씩 포함되도록 6x6 그리드를 채우십시오. 해답은 6 페이지에 있습니다.



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

노년기의 운동에 참여하기

생애 후반부에 활동적이어야 하는 게 건강을 위해 할 수 있는 가장 중요한 일 중의 하나입니다. 보너스 중에서 운동이 심장 질환 및 뇌졸중, 2형 당뇨병과 유방암 및 대장암의 위험을 줄이는 데 도움이 됩니다. 운동으로 또한 근육과 뼈를 강화하는 한편 귀하는 계속해서 자신이 좋아하는 일을 할 수 있습니다.

제한 요인이 있는 질병이 없는 한 매주 150 분 동안 적당한 강도의 운동(예: 활발한 보행)을 할 것을 권장합니다. 귀하는 또한 최소 매주 2회 다리, 둔부, 등, 복부, 가슴, 어깨 및 팔을



포함하여 모든 주요한 근육군에 작용하는 근육 강화 활동을 해야 합니다.

운동의 노화 방지 이점을 경험하려면 다음 조치를 취하십시오.

1. **천천히 시작하십시오.** 운동을 처음 시작하는 경우 주치의의 승인을 받은 후 매일 5분 동안 걷는 것부터 시작하여 일주일 내내 거의 하루도 거르지 말고 매일 최대 30분까지 운동하십시오. 운동을 하는 김에 귀하의 피트니스 레벨에 맞춰 집에서 근력 트레이닝 클래스 또는 운동을 시도하십시오.
2. **건강 문제에 맞춰 운동하십시오.** 골관절염과 같이 피트니스를 즐겨할 수 있는 걸 어렵게 만드는 상태로 발전될 경우 귀하에 맞는 운동을 하십시오. 자전거 타기 또는 수영과 같이 관절에 좋은 활동을 시도하십시오. 골격을 강화하기 위해 걷기 또는 조깅과 같이 가능한 한 균형이 잡힌 운동을 위해 체중이 실리는 운동도 실시하십시오.
3. **스스로 노력하십시오.** 운동 세션의 강도, 시간 및 빈도를 점진적으로 높여가십시오. 그러나 새로 불편함을 느끼면 강도를 낮추거나 휴식을 취하십시오. 새 프로그램을 시작하기 전에 주치의와 상의하십시오.

출처: Centers for Disease Control. How Much Physical Activity Do Older Adults Need? www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/guidelines/olderadults.html

항상 주치의와 상의하십시오

귀하에게 알맞은 진료에 관해 항상 주치의와 상의하십시오. 이 자료가 주치의의 조언을 대신할 수 없습니다. 이 자료는 제3자가 작성한 내용을 기초로 했습니다. 당사는 귀하가 참조용으로만 사용하도록 이 자료를 제공합니다. 또한 Easy Choice는 어떠한 건강 결과도 보증하지 않습니다. 귀하가 직접 플랜을 검토하거나 회원 서비스로 전화하여 서비스가 보장되는지 여부를 확인하십시오. 건강상 비상 상황이 발생하면 911 또는 주치의에게 즉시 전화하십시오.



낙상을 방지하기 위해 취해야 할 조치

노인의 경우 특히 우발적인 낙상은 중상이나 장애로 이어지거나 심지어 사망할 수도 있습니다. 이러한 낙상 위험을 줄이기 위해 할 수 있는 몇 가지 조치가 있습니다.

주치의와 낙상 위험에 관해 상의하십시오. 주치의가 귀하의 위험을 평가하기 위해 테스트 실시를 원할 수 있고 예방 조치를 권할 수 있습니다. 다음은 낙상을 방지하기 위해 취할 수 있는 몇 가지 조치입니다.

- 규칙적인 운동 프로그램을 시작하려면 주치의의 승인을 받으십시오. 타이치와 같이 균형과 협응을 향상시키는 운동이 매우 유용합니다.
- 최소 일년에 한 번 안과 의사에게 시력 검사를 받으십시오.
- 주치의 또는 약사에게 귀하가 복용하는 모든 의약품 중 현기증이나 혼돈을 초래할 가능성이 있는 의약품이 있는지 검토해줄 것을 요청하십시오.
- 집을 보다 안전하게 바꾸십시오. 예를 들어 바닥에서 잡동사니를 치우고 계단과 기타 위험한 구역의 조명을 밝히며 욕실에 손잡이를 설치하십시오.
- 반드시 굽이 낮은 미끄럼 방지 신발을 신으십시오.

출처: Centers for Disease Control.
What You Can Do to Prevent Falls.
<http://www.cdc.gov/steady/patient.html>

최신 의약품 적용 범위 업데이트 클릭 또는 요청

보장되는 약에 대한 최신 정보를 찾고 싶으십니까? 당사 웹사이트를 방문하여 최신 처방집을 찾아 보십시오. 거기서 다음도 할 수 있습니다.

- 당사가 최근에 추가한 의약품에 관해 알아볼 수 있으며,
- 의약품에 대한 의약품 요건 또는 적용에 대한 변경 사항도 찾아볼 수 있습니다.

처방집에서 최근에 많은 브랜드명 의약품이 제네릭 의약품으로 대체된 것을 확인하십시오. 웹사이트에서 플랜에 특정한 처방집을 찾으려면 www.easychoicehealthplan.com으로 이동하여 “의약품 처방집 검색”을 클릭하십시오. 다음 페이지에서 귀하의 플랜에 대한 “의약품 처방집 검색 도구” 링크를 클릭하십시오. 그러면 의약품 검색 페이지로 이동합니다. 검색 페이지에 나와 있는 지침을 따르십시오. 또한 귀하의 회원 ID 카드 뒷면에 있는 번호로 전화하여 당사에 문의할 수도 있습니다.



친구 추천



당사 도움을 받으셨으면 당사 서비스 혜택을 받을 수 있는 메디케어 자격이 있는 다른 분들을 귀하는 아실 수 있습니다. 그렇다면 그분들에게 **1-866-999-3945 (TTY 1-800-735-2929)** 번호로 월요일 - 금요일 오전 8시부터 오후 8시까지 당사로 전화하라고 권하시면 그분들에게 필요한 건강 보험에 관해 상담해 드리겠습니다.

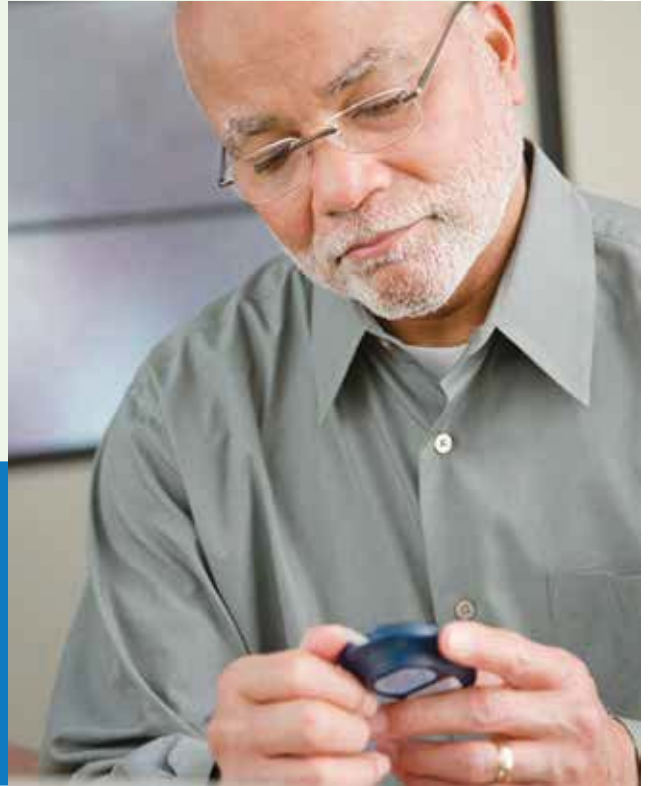
당뇨병 관리하기

당뇨병을 앓고 계십니까? 그럴 경우 정기적으로 내원하여 검사를 받으십시오.

- 최소 일년에 2회의 A1C 검사
- 내원할 때마다 혈압 측정
- 최소 일년에 1회의 콜레스테롤 검사
- 매년 1회의 당뇨 관련 합병증 종합 검사를 통해 눈 건강 확인

Easy Choice는 무료 당뇨병 관리 프로그램을 제공합니다.

1-866-999-3945 (TTY 1-800-735-2929)로
월요일 - 금요일, 오전 8시부터
오후 5시까지 전화를 걸어 자세한
내용을 확인하거나 등록하십시오.



당뇨병전기관 무엇입니까?

당뇨병전기는 고혈당을 의미합니다. 이는 혈당이 당뇨병으로 진단할 만큼 충분히 높지 않습니다. 그러나 심각한 상태입니다. 당뇨병으로 진단 받은 많은 사람들이 아마도 먼저 당뇨병전기를 거칩니다. 다음을 통해 위험을 줄일 수 있습니다.

- **운동하기:** 매일 30분씩 걷는 것으로 시작하는 게 좋습니다.
- **균형 잡힌 식사:** 주치의에게 건강에 좋은 식단에 관한 지침을 요청하십시오.



출처:

1. Centers for Disease Control and Prevention. *Managing Diabetes.* www.cdc.gov/diabetes/managing/index.html
2. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. *Diabetes.* www.niddk.nih.gov/health-information/health-topics/diabetes/Pages/default.aspx

스도쿠 해답

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

전립선암에 관한 몇 가지 주요 사실

전립선암은 미국 남성에게 가장 흔한 암(피부암과 다름)입니다. 일정 시점에서 일곱 명의 남자 중 약 한 명이 전립선암을 진단 받습니다. 다음은 모든 남성이 알아두어야 할 몇 가지 주요 사실입니다.



전립선암에 걸릴 위험은 50세 이후 급격하게 높아집니다. 이 암의 경우 연령이 가장 강력한 위험 인자입니다.

그러나 모든 남성이 전립선암 검사를 받아야 하는 것은 아닙니다. 종종 PSA 혈액 검사로 증상이 나타나기 전에 전립선암을 조기에 발견할 수 있습니다. 그러나 이는 절대적으로 확실한 것은 아닙니다. 주치의와 상의하여 설명을 잘 들은 후 PSA 검사가 귀하에게 적합한지 여부를 결정하십시오. 의사가 종종 직장 검사를 실시할 경우도 있습니다. PSA 검사 또는 직장 검사에서 전립선암이 의심되면 확진을 위해 추가 검사를 할 수도 있습니다.

전립선 문제로 의심되는 증상을 무시해서는 안 됩니다. 전립선암에 걸린 많은 남성들은 증상을 겪지 않는데, 이 때문에 주치의와 선별 검사를 상의하는 게 중요합니다. 그러나 일부 남성의 경우 다음과 같은 증상을 겪습니다.

- 배뇨 시 통증
- 느리고 가는 소변 줄기
- 특히 야간의 빈뇨
- 소변과 정액에 혈액이 묻어남
- 발기 부전

본인에게 이러한 증상 중 어느 것이라도 발견되면 주치의의 진료를 받으십시오. 종종 이러한 증상이 암이 아닌 다른 질병으로 인해 발생할 수 있으나 원인을 확인하는 게 중요합니다.

출처: American Cancer Society. Prostate Cancer. www.cancer.org/acs/groups/cid/documents/webcontent/003134-pdf.pdf

당사 웹사이트를 방문하여 최신 정보를 받으세요!

www.easychoicehealthplan.com에서 당사의 플랜 및 혜택에 관한 풍부한 정보를 볼 수 있다는 사실을 알고 계십니까? 귀하의 플랜에서 보장되는 내용이 상술된 보상 근거서(EOC)의 업데이트본을 다운로드하여, 진료를 받기 위한 가이드라인을 찾고, 회원으로서의 권리와 책임 등을 확인할 수 있습니다.

다음에서도 정보를 확인할 수 있습니다.

- 행동 건강 지침
- 예방 건강 지침
- 의무기록 작성
- 개인정보 보호 알림서
- 의료이용도 관리지침
- 기준 및 검토 가용성
- 품질 향상(QI) 프로그램 평가





P.O. Box 6025
Cypress, CA 90630

PRSR STD
U.S. POSTAGE
PAID
WELL CARE
HEALTH PLANS

보건 및 건강 또는 예방 정보

WellCare 회사인 Easy Choice Health Plan(HMO)은 Medicare 계약을 맺은 Medicare Advantage 조직입니다. Easy Choice(HMO) 등록은 계약 갱신에 따라 달라집니다.

이 정보는 혜택에 대한 완전한 설명이 아닙니다. 자세한 내용은 플랜을 참조하십시오. 한도, 코페이먼트 및 제한이 적용될 수 있습니다. 혜택, 보험료 및/또는 코페이먼트/공동 부담액은 매년 1월 1일 변경될 수 있습니다. 처방집, 약국 네트워크 및/또는 제공자 네트워크는 언제라도 변경될 수 있습니다. 필요한 경우 귀하는 통지를 받습니다. Easy Choice는 처방집을 사용합니다. 자세한 내용은 Easy Choice로 문의하십시오.

77624

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)。