MEDICARE | 2016 | SỐ III

Dịch Vụ Kết Nối Chăm Sóc

Hãy Liên Hệ Với Bác Sỹ Của Quý Vị Để Nhận Được Sự Phối Hợp Chăm Sóc Tốt Hơn

Sớm muộn gì thì tất cả chúng ta sẽ đều phải đi khám một vài bác sỹ. Tất cả các bác sỹ của quý vị đều nên được cung cấp đủ thông tin họ cần để phối hợp chăm sóc sức khỏe cho quý vị, do đó các bác sỹ hoặc bệnh viện có thể phối hợp cùng nhau để đưa ra phương án chăm sóc tốt nhất.

Việc lên kế hoạch trước vô cùng quan trọng. Có phải quý vị chuẩn bị đi khám một bác sỹ mới? Bác sỹ vẫn thường khám cho quý vị nên trao đổi với vị bác sỹ mới này để giải thích tại sao quý vị lại cần được chăm sóc thêm. Có phải quý vị sắp xuất viện về nhà? Quý vị cũng nên chuẩn bị một kế hoạch chăm sóc tại nhà.

Dưới đây là một vài việc quý vị có thể thực hiện để phối hợp với bác sỹ trong việc chăm sóc sức khỏe:

- Hãy mang theo các thông tin quan trọng về tình trạng sức khỏe, bác sỹ và dược phẩm của quý vị.

- Quý vị hãy mang danh sách các toa thuốc của mình tới cuộc hẹn với bác sỹ hoặc bệnh viện mới.
- Có thành viên nào trong gia đình hoặc bạn bè đang hỗ trợ chăm sóc quý vị không? Nếu có hãy đưa họ đi cùng đến cuộc hẹn đó.
- Hãy lên danh sách các câu hỏi trước cuộc hẹn hoặc trước khi ở lại bệnh viện điều trị. Hãy hỏi bất kỳ điều gì quý vị còn chưa hiểu rõ.
- Hãy lên lịch hẹn với bác sỹ trong vòng bẩy ngày sau khi rời khỏi bệnh viện. Quý vị cũng nên mang theo kế hoạch ra viện tới cuộc hẹn đó.

Nguồn: Trung Tâm Phát Triển Sức Khỏe. Quá trình chuyển giao: Hành trình để một Bác Sỹ Mới Chăm Sóc Sức Khỏe. ***www.cfah.org/prepared-patient/prepared-patient-articles/the-handoff-your-roadmap-to-a-new-doctor-care***

Kiểm Soát Các Nhân Tố Gây Bệnh Hen Suyễn Vào Mùa Thu

Nếu quý vị bị bệnh hen suyễn, hãy đề phòng những tác nhân gây bệnh hen suyễn vào mùa thu như sau:

Phấn hoa của cỏ phấn hương. Chất gây dị ứng này sẽ đặc biệt nhiều vào khoảng từ 10 giờ sáng đến 3 giờ chiều. Do vậy hãy đóng cửa sổ và hạn chế các hoạt động ngoài trời trong khoảng thời gian này.

Những ngày trời lạnh. Khi ra ngoài vào trời lạnh, hãy quấn khăn để che miệng và mũi.

Nấm mốc. Lá cây mục rữa là địa điểm lý tưởng cho nấm mốc phát triển. Hãy đeo khẩu trang khi quét lá cây, hoặc quý vị cũng có thể nhờ ai đó làm giúp.

Các loại Vi-rút. Cảm cúm và cảm lạnh có thể gây ra bệnh hen suyễn, do vậy hãy tiêm phòng cúm và tránh tiếp xúc với những người đang có bệnh.

Nguồn: Tổ Chức Về Hen Suyễn Và Dị Ứng Hoa Kỳ. Bệnh Hen suyễn Những Tác Nhân Nào Gây Ra Bệnh Hen Suyễn? ***www.aafa.org/page/asthma-triggers-causes.aspx***

©WellCare 2016 CA_06_16

Có Phải Đó Là Triệu Chứng Đãng Trí Hay Bệnh Alzheimer?

Đôi khi những hành động đãng trí như làm mất chìa khóa hay quên tên một ai đó có thể rất đáng phiền. Nhưng có phải đây là dấu hiệu của một vấn đề thực sự?

Sự khác biệt lớn nhất giữa đãng trí và bệnh Alzheimer là ở chỗ nó ảnh hưởng tới các hoạt động thường ngày của quý vị ra sao. Một ví dụ của chứng đãng trí đối với những người bị bệnh Alzheimer là người bệnh cứ hỏi đi hỏi lại cùng một câu hỏi và liên tục quên mất thông tin ngay sau khi họ vừa nghe thấy.

Ngoài ra cũng có một vài triệu chứng của bệnh. Bao gồm:

Gặp khó khăn trong việc làm theo hướng dẫn và giải quyết vấn đề. Bệnh Alzheimer có thể khiến cho người bệnh gặp khó khăn trong việc giải quyết vấn đề hoặc làm theo một kế hoạch. Ví dụ, những người bị bệnh Alzheimer có thể thường xuyên gặp khó khăn trong việc xử lý tiền bạc, thanh toán hóa đơn hoặc làm theo một công thức nấu ăn quen thuộc.

Những thay đổi trong tính cách. Những người bị bệnh này đôi khi rơi vào tâm trạng xấu, nhưng thường thì họ đều thay đổi toàn bộ tính cách. Một vài người bệnh còn trở nên hung hăng, căng thẳng, sợ hãi hoặc rối loạn.

Gặp vấn đề khi làm những công việc quen thuộc. Những người bị bệnh Alzheimer có thể

gặp khó khăn khi làm những công việc mà đối với họ trước đây là đơn giản như đi mua sắm đồ tạp hóa hoặc nấu ăn.

Nếu quý vị phát hiện bất kỳ triệu chứng nào kể trên, hãy nói chuyện với bác sỹ ngay. Chấp nhận việc bản thân hoặc một người thân của quý vị có những dấu hiệu bị chứng mất trí có thể rất khó khăn và đôi khi là hoảng sợ. Nhưng việc tìm kiếm sự giúp đỡ sẽ giúp quý vị kiểm soát bệnh tốt hơn và có một cuộc sống tốt nhất có thể.

Nguồn: Hiệp Hội Bệnh Alzheimer. 10 Triệu Chứng và Dấu Hiệu Sớm của bệnh Alzheimer. ***www.alz.org/alzheimers_disease_10_signs_of_alzheimers.asp***

CommUnity

Đường Dây Trợ Giúp

SỐ CAL
1-866-775-2192

CHUYỂN TIẾP VIDEO
1-855-628-7552

Chúng tôi cung cấp các nguồn lực miễn phí như trợ giúp về thực phẩm, cho thuê và các tiện ích.

Luyện Tập Não Bộ

Bàn về việc chăm sóc não bộ, quý vị hãy nhớ khẩu hiệu "Sử dụng hay đánh mất não bộ". Rất nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng những hoạt động kích thích trí tuệ giúp cho não bộ luôn nhạy bén. Đồng thời cũng giúp giảm nguy cơ mắc bệnh Alzheimer sau này.

Rất nhiều người thực hiện các bài tập trí tuệ chẳng hạn như giải ô chữ hay chơi cờ. Nhưng nếu quý vị không thấy hứng thú với những hoạt động này thì cũng không sao. Vẫn còn nhiều cách khác giúp quý vị khiến cho các cơ trí tuệ của mình linh hoạt hơn. Những hoạt động như chơi bài, sáng tác nhạc, hay thảo luận với bạn bè về các tin tức buổi tối cũng rất có tác dụng.

Thậm chí là dành thời gian lướt mạng Internet cũng có thể hiệu quả. Một nghiên cứu gần đây khảo sát não bộ của những người từ 55 tuổi trở lên khi họ lướt mạng Internet. Não bộ của họ được quét sử dụng kỹ thuật chụp cộng hưởng từ, cho biết bộ phận nào của não bộ đang hoạt động. Đối với những người trước đây đã từng lướt mạng Internet, quá trình quét não cho thấy việc tìm kiếm trên mạng khiến họ sử dụng nhiều mạch não khác nhau hơn việc chỉ đọc đơn thuần. Tìm kiếm trên mạng Internet có thể thay đổi các mạch não tham gia vào việc đưa ra quyết định hoặc lập luận phức tạp. Điều này cũng dễ hiểu khi quý vị để ý xem mình đưa ra bao nhiêu quyết định mỗi lần tìm kiếm trên mạng Internet. Não bộ của những người này đã học được cách xử lý việc tìm kiếm trên mạng Internet một cách hiệu quả hơn.

Nguồn: Viện Sức Khỏe Quốc Gia. Tuyên Ngôn Của Hội Thảo Về Khoa Học Quốc Gia NIH Ngăn Chặn Bệnh Alzheimer Và Suy Giảm Trí Tuệ. ***http://consensus.nih.gov/2010/docs/alz/alz_stmt.pdf***

Quý Vị Có Giải Được Ô Số Sudoku Này?

Dựa trên ô số đã điền một phần, hãy điền hoàn tất cả bảng 6 hàng x 6 cột này sao cho mỗi hàng, mỗi cột và mỗi vùng sáu ô 2x3 phải có đủ các con số từ 1 đến 6. Đáp án ở trang 6.

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

Bước Vào Độ Tuổi Vàng Của Tập Thể Dục

Một trong những việc tốt nhất quý vị có thể làm với sức khỏe của mình là luôn giữ cho cơ thể năng động khi về già. Trong số rất nhiều lợi ích, tập thể dục giúp giảm nguy cơ bệnh tim và đột quỵ, bệnh tiểu đường loại 2, ung thư vú và đại tràng. Tập thể dục cũng tăng cường cơ bắp và xương, giúp quý vị có thể tiếp tục làm những điều mình yêu thích.

Nếu điều kiện sức khỏe của quý vị không bị hạn chế, quý vị nên vận động thể chất ở mức độ vừa phải trong 150 phút mỗi tuần, ví dụ như là đi bộ nhanh. Quý vị cũng nên thực hiện các hoạt động tăng cường cơ bắp ít nhất hai tuần một lần, hoạt động này có tác động tới tất cả các nhóm cơ chính, bao gồm chân, hông, lưng, bụng, ngực, vai và cánh tay.

Để thu được những lợi ích chống lão hóa của hoạt động thể dục, hãy thực hiện những điều sau:

1. **Bắt đầu từ từ.** Nếu quý vị mới bắt đầu tập thể dục, hãy hỏi xem bác sỹ của quý vị có đồng ý không, và nên bắt đầu với năm phút đi bộ mỗi ngày, sau đó tăng dần lên 30 phút tất cả hoặc hầu hết các ngày trong tuần. Song song với đó, hãy thử tham gia một lớp học hoặc bài tập rèn luyện sức khỏe tại nhà được điều chỉnh phù hợp với sức khỏe của quý vị.
2. **Hãy tập trung vào các vấn đề sức khỏe.** Nếu quý vị gặp phải tình trạng sức khỏe gây khó khăn cho việc tham gia các hoạt động rèn luyện sức khỏe yêu thích, ví dụ như viêm xương khớp, thì quý vị hãy nên thực hiện các động tác phù hợp với khả năng của mình. Hãy thử các hoạt động tốt cho khớp xương, chẳng hạn như đạp xe hoặc bơi. Để tăng cường hệ xương, quý vị cũng nên tập các bài tập chịu lực nếu có thể, ví dụ như đi bộ hoặc đi bộ nhanh nhằm có được một chế độ tập luyện toàn diện hơn.
3. **Thúc đẩy bản thân.** Dần dần tăng cường độ, thời gian và số buổi tập lên. Nhưng cũng nên thư giãn và nghỉ ngơi nếu gặp bất kỳ khó chịu nào. Trước khi bắt đầu một chế độ tập luyện mới, hãy nhớ tham khảo ý kiến bác sỹ của quý vị.

Nguồn: Trung Tâm Kiểm Soát Bệnh. Người Cao Tuổi Cần Bao Nhiêu Hoạt Động Thể Chất? ***www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/guidelines/olderadults.html***

Luôn Nói Chuyện Với Bác Sỹ Của Quý Vị

Hãy luôn nói chuyện với bác sỹ về chế độ chăm sóc phù hợp với quý vị. Tài liệu này không thay thế lời khuyên của bác sỹ của Quý vị. Tài liệu này dựa trên các nguồn của bên thứ ba. Chúng tôi chỉ trình bày tài liệu này với mục đích giúp quý vị tham khảo thông tin. Ngoài ra, Easy Choice cũng không bảo hiểm bất kỳ kết quả về sức khỏe nào. Quý vị nên xem xét kế hoạch của mình hoặc gọi đến Dịch Vụ Chăm Sóc Hội Viên để tìm hiểu xem có dịch vụ nào được chi trả không. Hãy gọi 911 hoặc gọi bác sỹ của quý vị ngay lập tức trong các trường hợp khẩn cấp.

Các Biện Pháp Phòng Tránh Bị Ngã

Bị ngã bất ngờ, đặc biệt là đối với người cao tuổi, có thể gây tổn thương nghiêm trọng, khuyết tật, hoặc thậm chí tử vong. Quý vị có thể thực hiện một số biện pháp nhằm giảm nguy cơ bị ngã.

Hãy nói chuyện với bác sỹ về nguy cơ bị ngã. Bác sỹ có thể sẽ yêu cầu thực hiện các bài kiểm tra để đánh giá nguy cơ bị ngã của quý vị và đưa ra các biện pháp phòng ngừa. Dưới đây là một số điều quý vị có thể thực hiện để tránh bị ngã:

- Hỏi xem bác sỹ của quý vị có cho phép không trước khi bắt đầu một chương trình tập thể dục thường xuyên. Các bài tập để cải thiện sự cân bằng và phối hợp, chẳng hạn như tai chi, rất hữu ích.
- Đến bác sỹ nhãn khoa khám mắt ít nhất một lần một năm.
- Hãy yêu cầu bác sĩ hoặc dược sĩ của quý vị đánh giá tất cả các loại thuốc quý vị đang dùng, một vài loại có thể có thể gây chóng mặt hoặc lẫn lộn.
- Làm cho ngôi nhà của quý vị an toàn hơn. Ví dụ: dọn dẹp những vật ngổn ngang trên sàn nhà, cải thiện ánh sáng xung quanh cầu thang và các điểm nguy hiểm khác, và lắp đặt các thanh vịn trong phòng tắm.
- Luôn đi giầy hỗ trợ chân và thấp gót.

Nguồn: Trung Tâm Kiểm Soát Bệnh. Quý Vị Có Thể Làm Gì Để Phòng Tránh Bị Ngã. ***http://www.cdc.gov/steadi/patient.html***

Bấm Chuột hoặc Gọi Điện để biết Tin Cập Nhật về Bảo Hiểm Thuốc Tây Mới Nhất

Quý vị muốn tìm thông tin mới nhất về những loại thuốc mà chúng tôi bao trả? Hãy truy cập trang web của chúng tôi để biết được danh mục thuốc cập nhật nhất. Ở đó, quý vị cũng có thể:

- Tìm hiểu về những loại thuốc mà chúng tôi mới thêm vào; và
- Tìm hiểu những thay đổi trong yêu cầu thuốc hoặc giới hạn phạm vi bảo hiểm thuốc tây.

Quý vị cũng sẽ để ý thấy rằng nhiều loại thuốc có nhãn hiệu gần đây đã được thay thế bằng loại thuốc có nhãn bình dân trong danh mục thuốc. Để tìm danh mục thuốc cụ thể mà quý vị cần trên trang web, hãy truy cập vào địa chỉ **www.easychoicehealthplan.com** và bấm chuột vào mục "Tìm Kiếm Danh Mục Thuốc". Ở trang tiếp theo, hãy bấm chuột vào đường liên kết "Công Cụ Tìm Kiếm Danh Mục Thuốc" để tìm danh mục quý vị cần. Trang tìm kiếm thuốc tây sẽ hiện ra. Quý vị hãy làm theo những chỉ dẫn trên đó. Quý vị cũng có thể gọi điện cho chúng tôi theo số ở mặt sau thẻ ID thành viên của quý vị.

Giới Thiệu cho Bạn Bè

Nếu chúng tôi đã giúp đỡ quý vị thì quý vị có thể biết được những người hội đủ điều kiện hưởng Medicare khác có thể hưởng lợi từ các dịch vụ của chúng tôi. Nếu vậy, hãy yêu cầu họ gọi điện cho chúng tôi theo số **1-866-999-3945 (TTY 1-800-735-2929)** từ thứ Hai-thứ Sáu, 8 giờ sáng đến 8 giờ tối để trao đổi về những gì họ cần trong chương trình chăm sóc sức khỏe.

Kiểm Soát Bệnh Tiểu Đường.

Có phải quý vị bị bệnh tiểu đường? Nếu vậy, hãy đi khám bác sỹ thường xuyên để kiểm tra:

- Xét nghiệm A1C ít nhất hai lần một năm;
- Huyết áp mỗi lần đi khám bác sỹ;
- Nồng độ Cholesterol ít nhất một lần một năm; và
- Sức khỏe của mắt bằng bài kiểm tra mắt toàn diện để thử tiểu đường hàng năm.

Easy Choice cung cấp Chương Trình Quản Lý Bệnh Tiểu Đường MIỄN PHÍ. Hãy tìm hiểu thêm bằng cách đăng ký hoặc gọi đến số 1-866-999-3945 từ thứ Hai đến thứ Sáu, 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều (TTY 1-800-735-2929).

Tiền tiểu đường là gì?

Tiền tiểu đường là đường huyết cao. Nhưng chưa đủ cao để được chẩn đoán là bệnh tiểu đường. Tuy vậy đó vẫn là một tình trạng nghiêm trọng. Nhiều người bị chẩn đoán mắc bệnh tiểu đường có thể gặp phải các dấu hiệu tiền tiểu đường trước đó. Hãy giảm bớt nguy cơ mắc bệnh bằng cách:

- **Luôn năng động:** Đi bộ 30 phút mỗi ngày là một khởi đầu hiệu quả.
- **Ăn uống hợp lý:** Hãy tham khảo hướng dẫn của bác sỹ về kế hoạch ăn uống lành mạnh.

Nguồn:

1. *Trung Tâm Phòng Chống Bệnh. Kiểm Soát Bệnh Tiểu Đường.* ***www.cdc.gov/diabetes/managing/index.html***
2. *Viện Nghiên Cứu Quốc Gia về Các Bệnh Tiểu Đường, Tiêu Hóa và Thận. Bệnh Tiểu đường.* ***www.niddk.nih.gov/health-information/health-topics/diabetes/Pages/default.aspx***

Đáp án Sudoku

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

Một Số Thông Tin Chính Về Ung Thư Tuyến Tiền Liệt

Ung thư tuyến tiền liệt là loại ung thư phổ biến nhất (chỉ sau ung thư da) ở nam giới Mỹ. Trong số cứ bảy người đàn ông thì một người được chẩn đoán mắc bệnh ung thư tuyến tiền liệt vào một thời điểm nào đó. Dưới đây là một số thông tin quan trọng mỗi nam giới nên biết.

Nguy cơ ung thư tuyến tiền liệt tăng nhanh sau tuổi 50. Tuổi tác là nguy cơ lớn nhất đối với bệnh ung thư này.

Tuy nhiên, không phải tất cả mọi người đều cần kiểm tra ung thư tuyến tiền liệt. Xét nghiệm PSA đo mức kháng nguyên đặc hiệu với tuyến tiền liệt trong máu thường phát hiện bệnh sớm hơn, trước khi bắt đầu xuất hiện các triệu chứng. Nhưng xét nghiệm này cũng không thể chính xác hoàn toàn. Hãy nói chuyện với bác sỹ của quý vị để có được lựa chọn đúng rằng liệu xét nghiệm PSA có phù hợp với quý vị không. Đôi khi bác sỹ còn kiểm tra cả trực tràng nữa. Nếu xét nghiệm PSA hoặc khám trực tràng cho thấy quý vị có thể bị ung thư tiền liệt tuyến, có thể quý vị cần phải thử nghiệm thêm để tìm hiểu cho chắc chắn.

Quý vị không nên bỏ qua các triệu chứng có thể báo hiệu những vấn đề liên quan đến tuyến tiền liệt. Nhiều nam giới bị ung thư tuyến tiền liệt mà không gặp bất kỳ triệu chứng nào, đó là lý do việc quý vị thảo luận khám sàng lọc với bác sĩ lại rất quan trọng. Tuy nhiên, một số người có những triệu chứng như:

- Đau khi đi tiểu
- Dòng nước tiểu chậm hoặc yếu
- Đi tiểu thường xuyên hơn, đặc biệt là vào ban đêm
- Có máu trong nước tiểu hoặc tinh dịch
- Khó có được sự cương cứng

Nếu quý vị phát hiện bất kỳ triệu chứng nào kể trên, hãy nói chuyện với bác sỹ ngay. Thông thường, những triệu chứng này là do một số vấn đề gây ra, chứ không phải là ung thư, tuy nhiên việc kiểm tra những triệu chứng trên vẫn rất quan trọng.

Nguồn: Cộng Đồng Ung Thư Hoa Kỳ. Ung thư tuyến tiền liệt ***www.cancer.org/acs/groups/cid/documents/webcontent/003134-pdf.pdf***

Truy Cập Trang Web của Chúng Tôi để Luôn Cập Nhật Thông Tin!

Quý vị có biết quý vị có thể tìm thấy nguồn thông tin về các chương trình và phúc lợi của chúng tôi tại **www.easychoicehealthplan.com**? Quý vị có thể tải về bản sao *Chứng Từ Bảo Hiểm (EOC)* cập nhật của quý vị, bản này mô tả chi tiết những gì được bao trả trong chương trình của quý vị, tìm hướng dẫn để nhận được dịch vụ chăm sóc, xem các quyền lợi và trách nhiệm đối với thành viên cùng nhiều thông tin khác.

Quý vị cũng có thể tìm thấy thông tin về:

- Hướng dẫn sức khỏe hành vi
- Hướng dẫn sức khỏe phòng bệnh
- Tài liệu hồ sơ y tế
- Thông Báo Thực Hành Quyền Riêng Tư
- Hướng dẫn quản lý sử dụng dịch vụ
- Tính khả dụng của tiêu chí và đánh giá
- Đánh giá chương trình Cải Thiện Chất Lượng (QI)

P.O. Box 6025
Cypress, CA 90630

PRSRT STD
U.S. POSTAGE
PAID
WELLCARE
HEALTH PLANS

Thông tin về sức khỏe và thể chất hoặc phòng bệnh

Easy Choice Health Plan (HMO) - một công ty của WellCare - là một tổ chức Medicare Advantage ký hợp đồng với Medicare. Đăng ký với Easy Choice (HMO) tùy thuộc vào việc gia hạn hợp đồng.

Thông tin này không phải là bản mô tả phúc lợi đầy đủ. Hãy liên hệ chương trình để biết thêm thông tin. Các giới hạn, các khoản đồng thanh toán và các hạn chế có thể áp dụng. Phúc lợi, phí bảo hiểm và/hoặc các khoản đồng thanh toán/đồng bảo hiểm có thể thay đổi vào ngày 1 tháng 1 mỗi năm. Danh mục thuốc, mạng lưới nhà thuốc và/hoặc mạng lưới nhà cung cấp có thể thay đổi bất cứ lúc nào. Quý vị sẽ nhận được thông báo khi cần thiết. Chương trình Easy Choice sử dụng một danh mục thuốc. Hãy liên hệ với Easy Choice để biết thêm chi tiết.

77626

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**)。