



# 케어 커넥션즈

## 만성 폐쇄성 폐질환(COPD)

만성 폐쇄성 폐질환(COPD)은 시간이 지날수록 악화되면서 호흡이 곤란해지는 질환입니다. 다음은 COPD에 관한 몇 가지 사실입니다.

- 흡연은 COPD의 주요 원인입니다. COPD를 앓고 있는 대부분의 사람은 현재 흡연자이거나 전에 흡연자였습니다.
- 천식, 폐기종 및 만성기관지염은 COPD에서 가장 흔히 볼 수 있는 증상입니다.
- COPD는 40세 이상의 성인에서 가장 많이 진단됩니다.

다음은 COPD를 퇴치하는데 가장 흔히 사용되는 치료법입니다.

- 폐로 흘러드는 공기 흐름을 증가시키고 염증을 감소시키거나 감염을 예방하는 약물 치료
- 산소 보충 치료
- 호흡 재활(운동 또는 영양 트레이닝이 포함되는 호흡 보조 프로그램)
- 독감 및 폐렴 백신



이 증상을 치유하는 방법은 없습니다. 그러나 다음 조치를 취하면 이를 관리하는 데 유용할 수 있습니다.

- 금연하십시오. 금연하는 데 어려움이 있으면 주치의와 상의하십시오.
- 처방된 대로 약을 복용하십시오.
- 친구 또는 친척의 도움을 받으십시오.
- 우울증이 있거나 불안을 느끼시면 정신건강 전문가의 진료를 받으십시오.

### 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.

## 노인 학대 인식 및 방지



학대 및 방치는 평생에 걸쳐 발생할 수 있는 문제입니다. 나이를 먹음에 따라 우리는 사회적 접촉이 부족하고 정신적, 신체적 능력이 저하되기 때문에 학대에 취약해집니다. 노인 학대는 다음을 포함하여 여러 가지 유형이 있습니다.

- **신체적 학대** - 누군가가 신체적 통증 또는 상해를 가하는 경우
- **감정적 학대** - 언어 폭력, 괴롭힘 및 신체적 위해 또는 감금 협박

- **감금** - 비의료적 이유로 격리 또는 제지됨
- **방치** - 간병인이 음식, 의복, 의료 및/또는 주거지와 같은 필수품을 제공하지 않음
- **금융 착취** - 금융 자원의 오용 또는 거부

다음은 노인 학대를 방지하는 몇 가지 방법입니다.

- 예방 진료를 받아 건강을 돌보고 만성 질환에 대한 진료를 받으십시오.
- 신체적으로, 정신적으로 활동적으로 지내십시오.
- 사망 선택 유언을 작성하고 연명 의료의 결정 및 위임장을 선택하십시오.
- 귀하, 주치의, 간병인 간에 원활한 의사소통을 유지하십시오.

노인 학대는 다음과 같은 여러 가지 다른 방법으로 신고할 수 있습니다.

- 임박하거나 생명에 위협적인 위험이 발생하면 **911**로 신고하십시오.
- 가까운 성인 보호 서비스로 신고하십시오.
- 주치의에 전화를 하거나 내방하여 상의하십시오.

출처: Administration on Aging. What is Elder Abuse?  
[http://aoa.acl.gov/aoa\\_programs/Elder\\_Rights/EA\\_Prevention/whatIsEA.aspx](http://aoa.acl.gov/aoa_programs/Elder_Rights/EA_Prevention/whatIsEA.aspx)



# CommUnity

## 도움의 전화

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

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



## 만성질환 관리개선 프로그램

만성질환 관리개선 프로그램(CCIP)은 메디케어 및 메디케이드 서비스 센터 (CMS)의 전국 백만 심장 캠페인 계획의 일환입니다.

CCIP의 목적은 다음과 같습니다.

- 처방에 따라 약을 엄격히 복용하도록 함으로써 회원의 심장 건강을 증진하고 긍정적인 건강 성과를 홍보합니다.
- 심장마비, 뇌졸중 또는 심장 질환과 관련된 사망 확률을 줄여줍니다.

CCIP는 다음에 초점을 맞추고 있습니다.

- 필요한 경우 고위험군 사람에게 아스피린 사용
- 혈압 관리
- 고지혈증에 대한 효과적인 치료
- 흡연 유병률 감소
- 나트륨 섭취량 감소
- 인공 트랜스 지방 소비 감소

만성질환 관리개선 프로그램의 목적을 성취할 수 있도록 질병 관리 프로그램에 등록된 회원에게 교육, 도구 및 자원이 제공됩니다.

## 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.com](http://www.easychoicehealthplan.com) 으로 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 연락할 수도 있습니다.



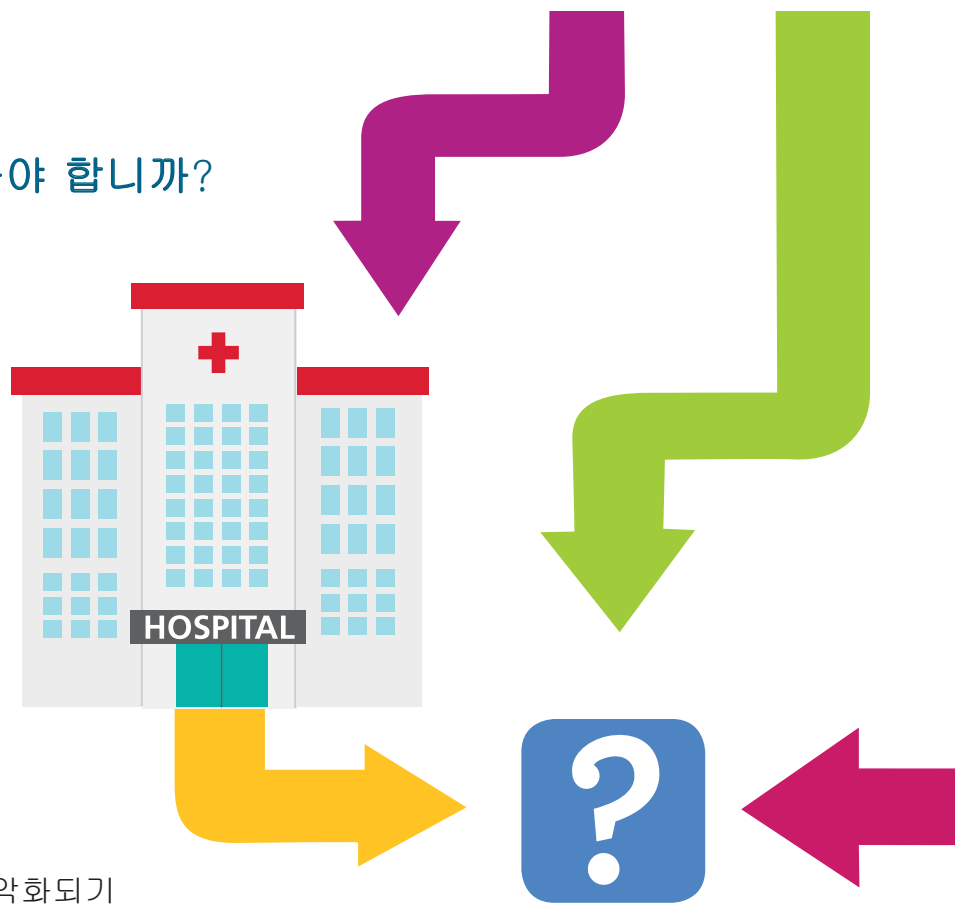
## 진료를 받으려면 어디로 가야 합니까?

의료상 응급 상황은 언제라도 발생할 수 있습니다. 귀하가 응급 상황이라고 느끼시면 가장 가까운 응급실(ER)로 이송하거나 911로 전화하십시오. 응급 상황이 아니라고 느끼시면, 주치의에게 연락하여 어떻게 해야 할지 문의하십시오. 주치가 귀하가 다음에 어떤 조치를 취해야 하는지 결정하는 걸 도와 드릴 것입니다.

- 몸이 불편하다고 느낄 경우 지체없이 의사의 도움을 받거나 회복 노력을 시작해야 합니다.
- 귀하가 회복되지 않거나 상태가 악화되기 시작하면 종종 같은 날이라도 주치의가 다시 진료할 경우가 있을 수도 있습니다. 주치의에게 연락하여 긴급 예약이나 동일한 날짜의 예약을 요청하십시오.
- 의료상 응급 상황이 아닌 경우 ER로 가는 것보다 주치의의 진료를 받는 것이 더 낫습니다. 주치는 복용 중인 약을 포함하여 귀하의 진료 상태를 완전히 알고 있어야 하고 진료를 위한 지식을 갖추고 있어야 합니다.

### ER로 가는 일을 방지하기 위한 팁:

- 정기적으로 일차 의료 제공자를 방문하는 일정을 세워 진료를 받으십시오. 이러한 방문은 귀하와 귀하의 주치의가 테스트, 혈액 검사 및 기타 검사의 최신 상태를 파악하는 데 도움이 될 수 있습니다.
- 가정에서 체크해야 할 정도로 건강상 문제가 있는 경우(예: 혈압 또는 혈당), 모니터링해야 하는 대상과 방법을 잘



알고 있어야 합니다. 주치와 공유할 수 있도록 결과를 기록해두십시오.

- 건강 상태에 문제가 있다고 생각되면 주치의에게 연락하십시오.
- 약 복용을 관리하십시오. 약의 종류 및 용도, 복용 방법과 부작용을 잘 알고 있어야 합니다. 약을 수령하거나 잊지 않고 이를 복용하는 데 문제가 있으면 주치의에게 연락하십시오.
- 건강 관리에 관해 질문이 있으면 문의하십시오. 건강 관리에 관해 주치의나 간호사에게 질문하는 것을 두려워하지 말고, 자신이 지시 사항을 제대로 이해했는지 확인하기 위해 내용을 그들에게 반복해 들려주십시오.

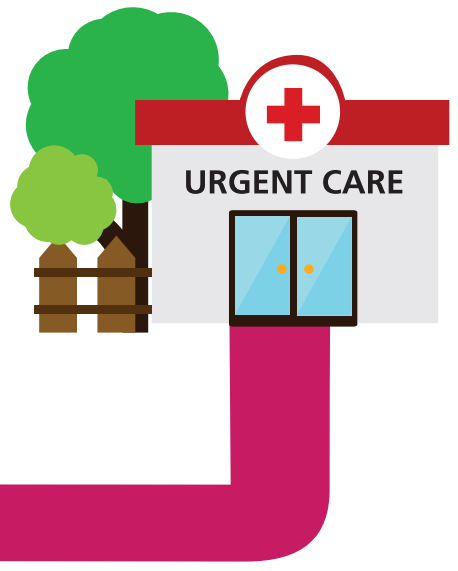
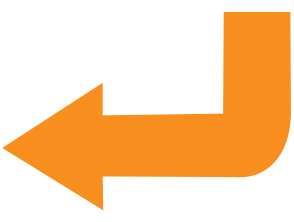
또한 질문이 있거나 ER이 아닌 긴급 치료 센터로 가야 할 경우, Easy Choice 간호사 헬프라인으로 전화하십시오.

출처: AgingCare.com. ER, Urgent Care, or Primary Care: Which Should You Choose?

[www.agingcare.com/Articles/ER-vs-Urgent-Care-Clinic-vs-Primary-Care-Physician-194761.htm](http://www.agingcare.com/Articles/ER-vs-Urgent-Care-Clinic-vs-Primary-Care-Physician-194761.htm)

AHC Health Enews. 10 Signs You Should Definitely Go to the Emergency Room.

[www.ahchealthnews.com/2013/02/14/10-signs-you-should-definitely-go-to-the-emergency-room/](http://www.ahchealthnews.com/2013/02/14/10-signs-you-should-definitely-go-to-the-emergency-room/)



### ER 게임

언제 응급실에 가야 하나? 아래에 정답이라고 생각하는 항목에 체크하고 점수를 확인하십시오.

- 1. 무릎을 삐었을 때 ..... 예    아니요
- 2. 복용 중인 중요한 약이 떨어졌을 때 ..... 예    아니요
- 3. 팔이 부러졌을 때 ..... 예    아니요
- 4. 가슴 통증을 느낄 때 ..... 예    아니요
- 5. 갑작스러운 유약감 또는 언어 장애 ..... 예    아니요
- 6. 인후염 ..... 예    아니요
- 7. 의식을 잃게 되는 뇌진탕 ..... 예    아니요
- 8. 계절 알레르기 ..... 예    아니요

정답은 이 페이지의 하단에서 확인하십시오.

### 개인정보 보호 알림서

법률에 의거하여 당사는 귀하의 건강 정보를 보호해야 합니다. 당사의 개인정보 보호 알림서는 당사가 이 데이터를 보호하는 방법을 알려줍니다. 이 알림서는 또한 귀하가 다음과 같은 권리를 사용할 수 있는 방법도 알려줍니다.

- 귀하의 건강 정보에 접근할 수 있는 권리
- 귀하의 건강 정보를 관리할 수 있는 권리

[www.easychoicehealthplan.com](http://www.easychoicehealthplan.com)에서 개인정보 보호 알림서를 볼 수 있습니다. 또한 당사로 사본을 요청할 수도 있습니다. 당사로 연락하려면 회원 ID 카드 뒷면의 정보를 참조하십시오.

당사의 개인정보 보호정책이 변경될 경우 당사의 웹사이트에 새로운 알림서를 게시합니다. 당사는 또한 법률에 의거하여 변경 내용의 알림서를 우편으로도 귀하에게 발송합니다.

#### ER 게임의 정답:

- 1. 아니요\*
- 2. 아니요\*, 복용 중인 약이 떨어지면 주치의의 방문하십시오.
- 3. 예
- 4. 예, 이는 심장 마비일 수 있습니다.
- 5. 예, 이는 뇌졸중일 수 있습니다.
- 6. 아니요\*
- 7. 예, 이는 더 심각할 수 있습니다.
- 8. 아니요\*

\* ER로 가는 대신 주치의 또는 간호사 헬프라인에 연락하거나 긴급 치료 센터로 가십시오.

## 진료 및 예방의 조정

귀하의 주치의(PCP)는 귀하 진료의 “문지기”입니다. PCP가 귀하의 모든 질병에 대한 적절한 진료를 조정할 수 있도록 PCP에게 의료 정보를 제공하는 게 중요합니다. 일차 진료에서의 진료 조정에는 보다 안전하고 효과적인 진료를 제공하기 위해 환자 진료 활동을 세심하게 구성하고 환자의 진료와 관련된 모든 종사자들 사이에 정보를 공유하는 일이 포함됩니다. 진료 및 예방의 조정은 서로 관련이 있으며 삶의 질을 향상시킬 수 있습니다. 예방적 진료에는 다음이 포함됩니다.

- 정기적인 진료
- 질병 또는 건강상 문제에 대한 검진
- 예방 주사

또한 건강 문제가 진단되는 것을 방지하기 위해 예방이 중요합니다. 예방적 검진에는 다음이 포함됩니다.

- 혈압 검진
- 키, 몸무게, 체지방(BMI) 측정
- 혈액 검사
- 골밀도 검사



- 우울증 검진
- 시력 및 청력 검진
- 연령, 성별 및 위험 인자에 따라 필요한 경우 암 검진

위의 항목을 검사함으로써 고혈압, 당뇨병, 고지혈증 또는 기타 질병을 방지하거나 조기에 발견할 수 있습니다. 필요한 경우 귀하의 PCP는 다른 의료 제공자(예: 전문가)와 협조함으로써 귀하에게 필요한 진료를 제공하는 데 도움을 받습니다.

출처: Agency for Healthcare Research and Quality. Care Coordination.  
[www.ahrq.gov/professionals/prevention-chronic-care/improve/coordination/index.html](http://www.ahrq.gov/professionals/prevention-chronic-care/improve/coordination/index.html)



### 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) 월요일 - 금요일 오전 8시부터 오후 8시까지 당사로 전화하라고 권하시면 그분들에게 필요한 건강 보험에 관해 상담해 드리겠습니다.

## 정신 건강 의약품에 주의하십시오

정신 건강 의약품은 괴로운 감정과 망상을 완화시켜줍니다. 그러나 그것으로만으로 전부 해결되는 것은 아닙니다.

주치의가 귀하에게 다음 의약품 중 하나를 처방할 경우, 필요한 기간만큼 꾸준히 복용해야 회복하는 데 도움이 됩니다. 그래야 보다 활동적이고 보람있는 생활을 즐기실 수 있습니다.

이밖에 정신 건강 의약품을 복용하는 것도 귀하의 신체적 건강을 지키는 데 도움이 됩니다. 정신 건강 상태를 치료하지 않으면 신체적 질병을 초래하거나 악화시키는 데 영향을 미칠 수 있습니다. 예를 들어, 우울증에 걸리면 심장 질환, 뇌졸중, 당뇨병 및 알츠하이머 병에 걸릴 위험이 높아집니다.

약은 귀하가 복용하는 만큼만 치료에 도움이 된다는 사실을 명심하십시오. 정신 건강 의약품은 회복된 것처럼 느끼시더라도 종종 장기간 복용해야 합니다. 만일 복용을 너무 일찍 중단하면 증상이 재발할 수 있습니다.

### 의약품 안전

다음과 같은 간단한 조치는 위험을 최소화하면서 의약품에서 얻을 수 있는 이점을 최대화할 수 있습니다.

#### • 주치의와 정보를

**공유하십시오.** 주치의에게 복용 중인 처방약, 비처방 일반 의약품, 비타민 또는



한방 보약을 알려주십시오. 과거에 의약품에 대해 부작용이 발생한 적이 있었는지 주치의에게 알려주십시오.

#### • 발생 가능한 부작용에 관해

**논의하십시오.** 예를 들어 항우울제를 복용하는 경우 발생 가능한 부작용으로 두통, 메스꺼움, 수면 장애 및 신경 과민초조 등을 들 수 있습니다. 흔히 발생할 수 있는 문제점을 처리하는 방법을 사전에 주치의에게 물어보십시오. 심각하거나 성가시거나 오래 지속되는 부작용이 발생하면 주치의에게 연락하십시오.

#### • 의약품을 처방대로

**사용하십시오.** 얼마 간격으로 약을 복용하십니까? 식사와 함께 복용해도 문제가 없습니까? 잘 모르겠으면 주치의나 약사에게 문의하십시오.

#### • 잊지 말고 약을

**복용하십시오.** 약 복용 시간을 취침과 같이 귀하가 매일 동일한 시간에 하게 되는 행동에 맞춰 정하십시오. 잘 보이는 곳에 약을 보관하십시오.

#### • 정기적으로 주치의의

**진료를 받으십시오.** 주치의가 권장하는 만큼의 주기로 예약을 잡으십시오. 주치의는 귀하가 복용하는 약이 귀하에게 잘 듣는지 모니터링합니다. 주치의와 먼저 상의하지 않고 약 복용을 중단하지 마십시오.

마지막으로 희망을 갖되 현실을 직시하십시오. 일부 정신 건강 의약품은 효과가 완전히 나타날 때까지 4 내지 6주일 걸립니다. 하루 아침에 상태가 회복할 거라고 기대하지 마십시오. 결국 작은 인내가 모여 커다란 보상을 받게 됩니다.

출처: National Institute of Mental Health. Mental Health Medications.

[www.nimh.nih.gov/health/topics/mental-health-medications/index.shtml](http://www.nimh.nih.gov/health/topics/mental-health-medications/index.shtml) National Institute on Aging. Taking Medicines Safely. [www.nihseniorhealth.gov/takingmedicines/takingmedicinessafely/01.html](http://www.nihseniorhealth.gov/takingmedicines/takingmedicinessafely/01.html)



P.O. Box 6025  
Cypress, CA 90630

PRSR STD  
U.S. POSTAGE  
**PAID**  
WELL CARE  
HEALTH PLAN

### 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.

10866MG

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)。