



医疗保险 | 2016年 | 第1期

护理 关怀

有关您的医保范围的问题、解答和提示

我们明白，选择医疗保健计划对您来说是一项重要决策，所以我们由衷感谢您对我们的信任。无论您是初次接触我们的医保计划，还是一直享受我们的服务，我们始终重视包括您在内的每一位会员。因此我们希望分享一些会员经常咨询的问题，并同时给出相应的解答。

如果我服用的药物不包含在我的新医保范围内，应该怎么办？

如果您是一名新会员，或您正在服用的药物逐年遭受负面影响（即去年在医保范围内，但今年不在了），Easy Choice Health Plan（医疗保健计划）将在前90天的过渡期内，为您提供30天的药物供应，即使该药物并不在我们的承保药物（处方集）名单中或受到某些方面的限制。新会员可以获得这些临时药物供应，而无需请求Easy Choice Health Plan做出承保范围特批。如果您需要临时药物供应，请按照您的会员ID卡背面的电话号码联系客服人员。如果您了解到，您服用的某种药物不在处方集范围内，我们建议您咨询您的医师调换另一种替代药物，或申请处方集特批。

如果我正在使用的供应商不属于我的新保健计划的承保范围，应该怎么办？

正处于某个疗程中的新会员可以在过渡期继续获得医保服务，即使供应商不属于我们的承保范围。过渡期结束后，您可以咨询您的新计划的主治医师（PCP），获得新的参保供应商的推荐。您可以利用我们的在线“供应商查找（Find a Provider）”工具，寻找您附近的

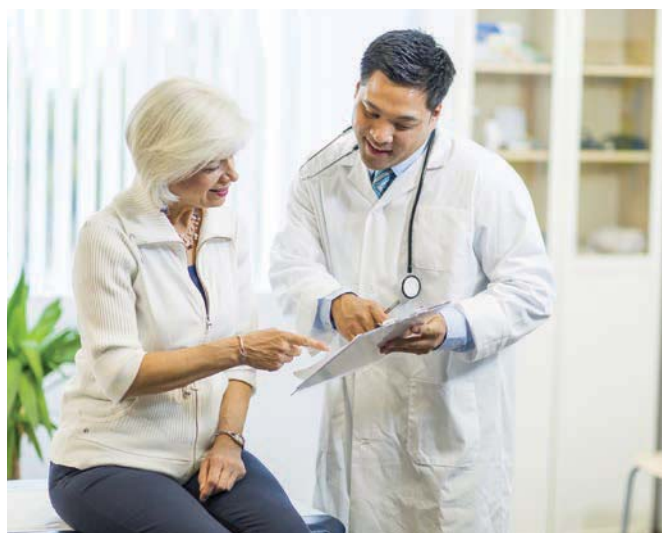
医师、药房、实验室和医院的最新名单：www.easychoicehealthplan.com/search_provider.php。

我该如何跟踪查询我的处方药费用？

如果您拥有并在使用您的联邦医疗保险D部分（处方药保险）福利，我们将给您发送一份名为《联邦医疗保险D部分福利阐释》的报告。该报告将告知您已经在D部分处方药物上消费的总额度，以及我们已经为其中每一种药物支付的总额度。

当您获得该报告时，请确认所载信息的正确性。如果您发现任何问题，请按照您的会员ID卡背面的电话号码联系客服人员。

再次感谢您选择Easy Choice Health Plan为您服务。我们一如既往地衷心祝愿你身体健康！



CAHPS® 希望了解您对医疗保健质量的意见



什么是CAHPS？它代表“医疗保健供应商和系统的消费者评估(CAHPS)”。这是一个询问会员如何看待他们接受的医疗保健质量的程序。今年2月，您可以通过邮件或电话参与CAHPS调查。如果您被选中，我们期望您完成调查，并将相关内容置于所附信封内寄回。如果您没有通过邮件回复，我们会通过电话联络你。你的调查答复将保密。

你的参与非常重要且倍受期待！该调查将询问你对医疗保健提供者的个人体验以及你的医疗保健规划。你的反馈将帮助我们做出对你而言至关重要的改进。

CAHPS® 是AHRQ（美国医疗保健研究和质量局）的注册商标。为了详细了解CAHPS® 计划及其产品和服务，请访问网站（www.cahps.ahrq.gov）。

您是否参加了Medicare（医疗保险）和Medicaid（医疗补助）的保健计划？

您的计划可能包含原来的Medicare未能提供的额外补充福利，而我们希望您了解如何充分享受这些福利。您依然可以通过您的Medicaid医保范围享受许多福利，即使您已经通过保健计划用光了它们。例如，如果您的保健计划提供了一项补充交通福利，而您用完了所有的里程，则您的Medicaid医保范围可以包含这些额外的福利。Medicaid 还可能包含 Medicare中通常不包含的服务。

在我们发送给您的各类资源中可以找到具体信息。您所在州的Medicaid办事处的电话号码参见《承保范围（EOC）》第2章第6节。当您致电所在州Medicaid办事处时，他们应该能够告诉您的Medicaid中包含的福利。

您还可以查看您的医疗保健计划的“福利摘要”。在名为“Medicaid覆盖福利摘要”的章节中，将列出一些福利，并告知是否包含在您

所在州Medicaid办事处的福利范围内。您可以在我们网站上找到“福利摘要”文档，也可以按照您的会员ID卡背面的电话号码致电客服部门索取。

我们希望确保您已经意识到如何最大化您的医保计划或州办事处为您提供的所有福利。始终确保把您的医保计划会员卡 and 您的 Medicaid卡放在手头，以便于随时致电我们。

汽车和药物

假设您未来生活中仅有一辆汽车。当它开始出现一些故障时，您肯定会去咨询机修工到底出了什么问题以及如何修理。

您的身体同样可以视为一辆汽车。当您的身体开始出现一些不良症状时，您肯定会去咨询您的主治医师或专家，而他们会提供有关病症及治疗的建议。医师建议可能包括服用处方药物。

然而，现实情况是，虽然大多数人可能会按照机修工的指导关注他们的汽车，但只有少数人会按照医师的建议服用处方药。有些人想到了成本和便利的问题，却忘记了谨遵医嘱服用药物。以下是处理此类的问题的部分建议。

服用药物的提示

如果您要服用的药物非常昂贵或不便获取，则考虑下列方案：

- 要求药房一次配制3个月的药物供应。这通常会降低您的自付费用。
- 要求您的医师按照您的处方提供具有同样功效的仿制药或廉价药。
- 询问药房是否有更多具有相同疗效的廉价药物。然后，请他们代为联系您的医师。
- 要求您的医师和药房配制当日最高数量额度的药物。
- 要求您的医师把您的处方传真给邮寄服务药房。这样可以降低您的自付费用。您自己同样可以申请邮寄服务。



如果您忘记服用药物，请考虑：

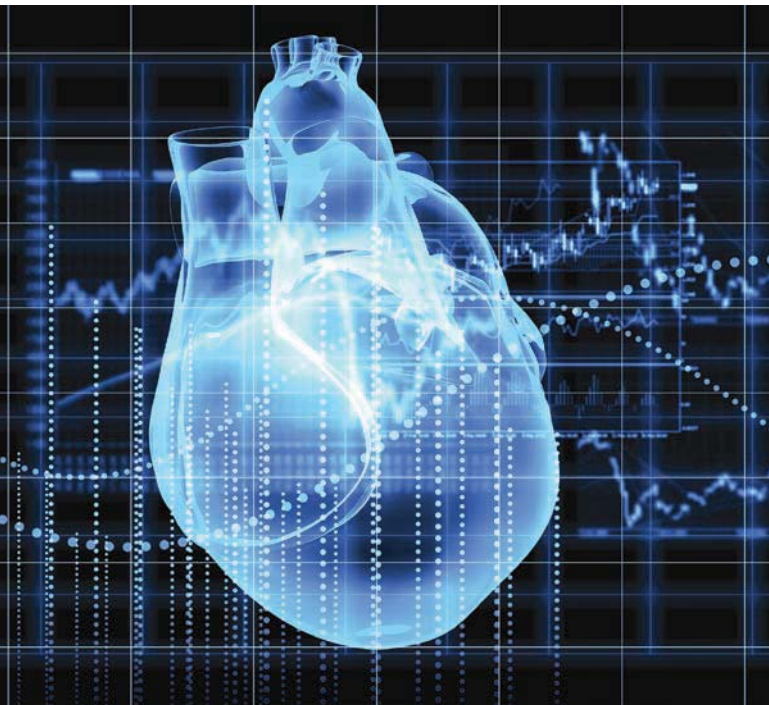
- 使用一个药盒。
- 如果需要每天晚上用药，则将药盒置于床头柜或闹钟旁边。
- 如果需要每天早上用药，则将药盒置于咖啡机旁边。
- 要求药房把你排入他们的“自动续配药提醒程序”中。
- 要求一位家人或朋友提醒您。
- 在您的手机或计算机上设置警报。

推荐给朋友

如果我们帮助过你，那么你可能会认识有资格成为Medicare会员，从而享受我们服务的人员。如果是这样，请让他们致电我们：1-866-999-3945（电传：1-800-735-2929）以讨论他们对医疗保健计划的需求。

心力衰竭或心脏骤停？您知道两者的不同吗？

人们通常会混淆心脏骤停（SCA）与心力衰竭。虽然心脏骤停可能由心力衰竭引发，但这两种心脏问题是完全不同的。



不同的病因

在心力衰竭或急性心肌梗塞发生时，血液受到阻塞而无法流向心脏。从而造成部分心肌受损或死亡。堵塞通常因心脏动脉中脂肪沉积形成的血液凝块（血栓）而导致。

但是，心脏骤停属于心脏的电传导系统故障。心律异常或失常通常是罪魁祸首。当心律完全中断时，心脏将无法为大脑和其他重要器官供应血液。除非心跳在几分钟内恢复，否则会导致死亡。可以使用一种称为“除颤仪”的心脏电击装置，让心脏重新跳动。

心脏病在两种病症中均扮演关键角色

心脏病造成的动脉阻塞是导致心力衰竭和心脏骤停的元凶。当缺乏血液流动而损伤心脏时，产生的疤痕组织会削弱心脏的电传导系统，从而导致心脏骤停。事实上，大多数经历过心脏骤停的人都患有心脏病，并且会在早期不知不觉患有心力衰竭。高血压、糖尿病和肥胖等病症也经常严重影响心力衰竭和心脏骤停。

导致心脏骤停的其他因素包括：

- 大量失血、缺氧或关键矿物质（钾和镁）水平低下而造成的严重身体压力
- 电休克
- 遗传性疾病、心脏缺陷或心脏感染造成的心脏结构异常

晕厥通常是心脏骤停的第一个迹象。通常呼吸会停止，脉搏消失。有些人在失去意识前会出现头晕、心跳加快或目眩。

心力衰竭不一定会引起疼痛

心力衰竭的症状比心脏骤停更多样化。可能出现胸痛，其他症状包括：

- 胸闷或有压迫感
- 盗汗、恶心或呕吐
- 上半身（手臂、背部、颈部、下巴或胃部）不适
- 气短

资料来源：什么是心力衰竭？国家心、肺和血液研究所, 国立卫生研究院. <http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/heartattack>; 什么是心脏骤停？国家心、肺和血液研究所, 国立卫生研究院. <http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/scda>

有益于心脏健康的食谱：鸡肉和藜麦

配料：

1磅去骨和去皮的鸡胸肉，去除所有可见脂肪，切成1英寸大小的方块

4杯脱脂低盐鸡汤

1大颗洋葱，切碎

$\frac{3}{4}$ 杯水

1根中等大小胡萝卜，切片

3颗大蒜瓣，剁碎

1汤匙切碎的新鲜百里香

1中份干香叶

$\frac{1}{4}$ 茶匙胡椒粉

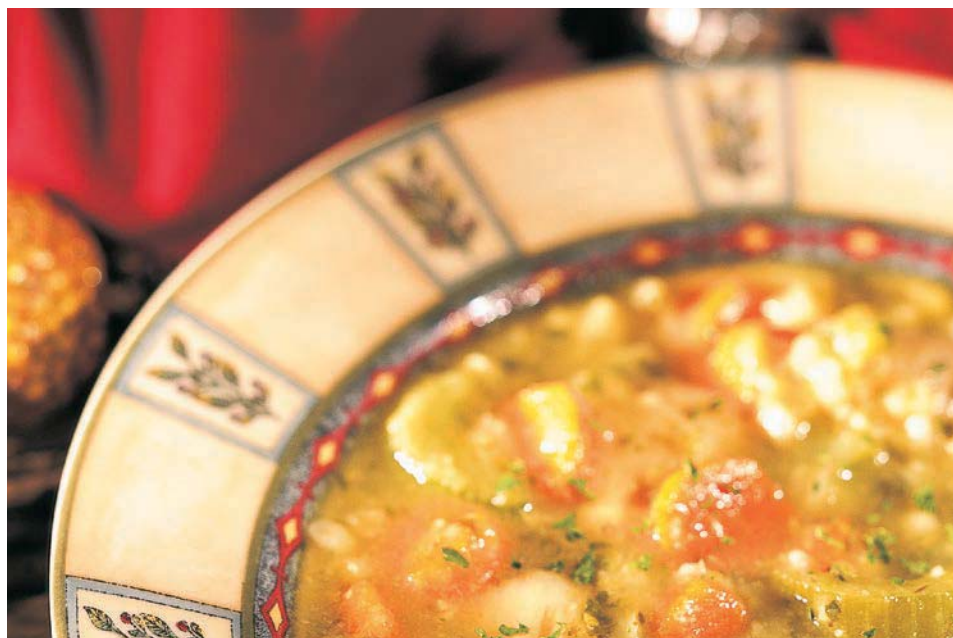
$\frac{1}{3}$ 杯生藜麦，冷水冲洗后沥干

2盎司糖豌豆，择净，斜切片

烹制：

1. 在大平底锅内拌匀鸡肉、鸡汤、洋葱、水、胡萝卜、大蒜、百里香、香叶和胡椒。中大火煮沸。调至小火，虚盖，慢炖5分钟。

2. 加入藜麦，搅匀。烹煮5分钟。



3. 加入豌豆，搅匀。烹煮5-8分钟，或直至藜麦软化，鸡肉中部不再粉红。盛汤前去掉香叶。

4. 烹饪提示：在超市内的大米和其他谷物旁边可以找到藜麦。除非您购买预洗的藜麦，否则要在冷自来水下面用细滤器冲洗。这样做是为了去掉苦涩的外层（称为“皂素”）。

资料来源：美国心脏病协会, <https://www.goredforwomen.org/?recipe=chicken-quinoa-soup>

正确设置中的正确护理

Easy Choice Health Plan的“医疗服务使用情况管理(UM)计划”中的决策，完全参照护理的适当性、服务的周密性以及医疗保险的承保范围而制定。Easy Choice Health Plan 不会为了限制承保范围而特别奖励执业医师或其他个体人员。面向UM决策者的资金奖励不鼓励会造成福利未充分利用的决策。

如果您对UM计划或承保范围决策有任何疑问，或需要语言帮助，请按照您会员ID卡背面的电话号码致电客服人员。

您还可以查看您的承保范围（EOC）中的“UM计划”章节。您还可以致电索取不同格式的资料。其中包括不同的语言、大号字体和录音带等。该服务免费。

您是否患有抑郁症？

美国有3500万65岁及以上的老年人，其中650万深受抑郁症之苦。老人的抑郁症可能与心理依赖及身体残疾有关。它还可能造成其他家庭成员患上抑郁症。

抑郁症与糖尿病、慢性阻塞性肺病（COPD）、充血性心力衰竭（CHF）、冠心病（CAD）和中风等慢性疾病密切相关。抑郁症可能与这些疾病有关，因为：

- 应对慢性疾病的日常压力会导致抑郁或使其恶化
- 患有抑郁症的个体人员通常很难照顾自身的健康状况，从而会导致健康问题
- 患有抑郁症的个体人员往往会饮食不良、缺乏锻炼、吸烟
- 一些慢性疾病会改变体格，进而造成抑郁

医师可能很难发现老年群体中的抑郁症，因为此类症状经常会和下列疾病的症状混淆：

- 痴呆症
- 关节炎
- 癌症
- 心脏病
- 中风
- 甲状腺失调症

如果您患有抑郁症，请与您的主治医师分享信息；如果您关注自己的感受，请与您的保健护理供应商探讨。

资料来源：NAMI. (2009年, 10月), 老年人抑郁症简报, 2013年12月11日检索自www.nami.org.



数独答案：

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

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？请访问我们的网站，了解最新的承保药物信息。直接访问网站www.easychoicehealthplan.com/formulary.php，然后点击“Search a Drug（药物搜索）”。你还可以：

- 了解我们最近添加的药物；
- 查看药物需求或医保限制的变化信息。

你还可以注意到，许多品牌药物最近更换为通用版本同类药物。

如果你没有计算机，可随时通过你的会员卡背面的电话号码联系我们。



访问我们的网站，了解最新的资讯！

您知道可以通过我们的网站www.easychoicehealthplan.com/evedence_coverage.php查找大量有关我们的医疗保险计划和福利的信息吗？下载详细介绍我们的医保计划覆盖范围的EOC（承保范围）的最新副本，以查找获得医疗护理的指导方针、会员的权利和责任等更多信息。



P.O. Box 6025
Cypress, CA 90630

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

这是一则广告信息。

Easy Choice Health Plan (HMO), 隶属于WellCare 公司, 是一个拥有Medicare医保合约的医疗护理优势机构。合约更新后可加入Easy Choice (HMO)。

该信息并非福利待遇的完整描述。请联系医疗计划机构了解更多信息。限值、共同支付和局限标准可能适用。福利、补贴和/或共同支付/共同担保等标准和信息可能会在每年1月1日变更。处方、药房系统和/或供应商网络 等信息可能会随时变更。您会收到必要的通知。Easy Choice 使用相关处方集。

71355

您可以解决这个数独谜题吗？

利用部分完成的方格，填写 6x6 空格，让每行、每列以及6个2x3方格都包含不重复的从1至6的数字。答案见第 6 页。

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

本期公告

你好，欢迎阅读2016年第一期《Care Connections》。在本期中，你将看到有关2016年前景展望、药物使用提示以及健康改进技巧的实用信息。此外还包括一份简单易行的心脏保健食谱。请花一点时间探索本期内容，最后和往期一样，我们衷心祝你身体健康。

保重！