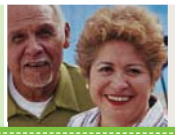


MEDICARE | 2016 | 1호

케어 커넥션즈

보상에 대한 질문, 답변 및 알림

당사는 건강 플랜 선택이 귀하에게 중요한 결정이라는 점을 잘 알고 있으며, 당사에 보여주신 신뢰에 감사드립니다. 당사 플랜을 처음 이용하는 고객이었건 잠시 동안 당사 고객이었건 상관 없이 저희는 모든 회원을 소중하게 생각합니다. 이 점이 바로 당사가 회원들이 저희에게 주로 문의하는 질문에 대한 답변을 공유하고자 하는 이유입니다.

제가 복용하는 약이 제 새 플랜의 적용을 받지 못하는 이유는 무엇입니까?

신규 회원이거나 해마다 혜택이 줄어드는(이는 작년에는 적용되었지만 올해는 적용되지 않음을 의미함) 약을 복용하고 계신 경우, 당사의 혜택 적용 약물 목록에 포함되어 있지 않거나 일정 수준으로 제한되어 있는 약물이라 하더라도 이지 초이스 헬스 플랜은 보험 전환으로부터 최초 90일 중에 최대 30일 분량의 약물까지 보험 혜택을 제공해 드립니다. 신규 회원은 예외적으로 보장을 받기 위해 이지 초이스 헬스 플랜에 요청하지 않아도 이와 같은 일시적인 약물을 받을 수 있습니다. 약물에 대한 일시적인 보험 혜택이 필요할 경우 귀하의 회원 ID 카드 뒷면에 있는 고객 서비스 센터 번호로 전화해 주십시오. 귀하가 복용하는 약이 처방집에 해당되지 않을 경우, 당사 의사와 상담해서 보험이 적용되는 약물로 바꾸거나 처방집 예외를 요청할 것을 권장합니다.

제가 이용하는 제공기관이 제 새 플랜 네트워크에 포함되어 있지 않을 경우 어떻게 해야 합니까?

보험 전환 기간에 있는 신규 회원의 경우, 제공기관이 당사 네트워크에 포함되어 있지 않더라도 보험이 전환되는 기간 동안 계속해서 보장을 받을 수 있습니다. 전환 기간이 끝난 후 귀하의 신규 플랜 PCP를 방문해서 해당 플랜에 가입된 제공기관에 새로 위탁하면 됩니다. www.easychoicehealthplan.com/search_provider.php 에서 당사의 온라인 제공기관 찾기 도구를 이용하면 의사, 약국, 실험실, 병원의 최신 목록을 볼 수 있습니다.

저의 처방 의약품 비용을 어떻게 추적할 수있습니까?

파트 D 처방 혜택에 적용되고 이를 사용하고 있는 경우, 파트 D 혜택에 대한 설명서라는 보고서를 보내드릴 것입니다. 이 문서에는 귀하의 파트 D 처방 의약품에 사용한 총 금액과 이 의약품 각각에 대해 당사가 지불한 총 금액이 나와 있습니다.

파트 D 혜택 설명서를 받으면 정보가 정확한지 여부를 확인해 보십시오. 잘못 된 부분이 있을 경우, 회원 ID 카드 뒷면의 번호로 고객 서비스 센터에 전화하십시오.

이지 초이스 헬스 플랜이 귀하를 위해 봉사할 기회를 주신 점에 대해 다시 한 번 감사드립니다. 언제나처럼 좋은 건강을 기원합니다.

©WellCare 2016 CA_10_15

CAHPS®는 헬스 케어의 질에 대한 귀하의 의견을 듣고자 합니다

CAHPS란 무엇입니까? 이는 의료 제공자 및 시스템에 대한 소비자 평가의 약어입니다. 이것은 회원이 받고 있는 의료의 질에 대해 어떻게 평가하는지를 묻는 프로그램입니다. 2월에 귀하는 CAHPS 설문조사를 위한 이메일이나 전화를 받으셨을 겁니다. 귀하가 선택된 경우, 답변을 완료한 다음 함께 제공된 봉투에 넣어서 반송해주시기를 바랍니다. 이메일에 답신 메일을 보내지 않을 경우 저희가 전화로 연락드리게 됩니다. 귀하의 답변은 공개되지 않을 것입니다.

귀하가 변화를 만들어낼 수 있습니다! 본 설문조사에서는 귀하의 의료 제공기관이나 헬스 플랜에 대한 개인적인 경험에 대해서 묻게 됩니다. 귀하의 의견은 저희가 귀하에게 중요한 개선안을 만드는 데 도움이 될 것입니다.

CAHPS®는 AHRQ(Agency for Healthcare Research and Quality)의 등록상표입니다. CAHPS 프로그램이나 해당 제품 및 서비스에 대한 자세한 내용은 **www.cahps.ahrq.gov** 를 참조하십시오.

메디케어나 메디케이드 플랜이 있으십니까?

귀하의 플랜에는 기본 메디케어에서 제공하지 않는 추가 혜택이 포함될 수도 있으며, 당사가 귀하에게 이러한 혜택을 최대한 제공하는 방법에 대해서 알려드리고자 합니다. 귀하의 플랜 사용으로 혜택을 전부 다 소진한 후에도 메디케이드를 통해서 이용할 수 있는 혜택이 여전히 많이 있습니다. 예를 들어 귀하의 플랜에서 교통비에 대한 보조 혜택이 제공되는 경우, 혜택을 전부 사용한 다음에 메디케이드를 통해 이러한 추가 혜택을 보장받을 수 있습니다. 메디케이드는 일반적으로 메디케어에서 보장되지 않는 서비스까지 제공할 수도 있습니다.

이 정보를 찾기 좋은 곳이 바로 당사에서 귀하에게 보내드린 자료입니다. 귀하가 거주하는 주의 메디케이드 사무소 전화번호는 보장 근거서 2장 6절에 나와 있습니다. 귀하가 거주하는 주의 메디케이드 사무소에 전화했을 때, 그들은 메디케이드 보험으로 보장되는 혜택에 대해서 설명할 수 있어야 합니다.

귀하의 플랜을 위한 혜택 요약을 참조하셔도 됩니다. 몇 가지 혜택이 나열되어 있으며 해당 혜택이 귀하가 거주하는 주의 메디케이드 사무소에서 보장되는지 여부를 알려주는 메디케이드 보장 혜택 요약이라는 제목의 절이 있습니다. 혜택 요약 문서는 당사 웹사이트에서 볼 수 있으며 귀하의 ID 카드 뒷면에 있는 번호로 고객 서비스 센터에 전화로 요청해서 문서를 받아볼 수도 있습니다.

저희는 귀하의 플랜이나 귀하가 거주하는 주가 제공하는 모든 혜택을 극대화하는 방법을 알게 되기를 바랍니다. 메디케이드 카드와 함께 플랜 멤버십 카드를 항상 소지하면 당사에 전화할 때 도움이 될 것입니다.

차량 및 의약품

귀하의 남은 여생 동안 자동차를 한 대만 보유할 수 있다고 가정해 보겠습니다. 자동차에 이상이 생기기 시작하면, 귀하는 아마도 무엇이 문제이고 어떻게 해결해야 할지에 대한 조언을 얻기 위해서 자동차 기술자에게 자동차를 보여주게 될 것입니다.

이와 유사하게 귀하의 몸을 바로 이 한 대의 차로 볼 수 있습니다. 귀하의 몸에 이상이 생기기 시작하면, 귀하는 아마도 주치의나 의료 전문가를 찾아가서 문제점이 무엇이고 어떻게 치료해야 할지에 대한 조언을 구하게 될 것입니다. 의사의 조언에는 처방 약물 복용이 포함될 수도 있습니다.

그러나 자동차에 한해서는 대부분의 사람들이 전문 기술자의 지시를 따르는 반면, 일부 사람들만 의사의 조언을 받아들이고 처방대로 약을 복용하는 것이 현실입니다. 일부 사람들은 비용과 편의성 그리고 약 복용을 잊어버리게 된다는 점을 약물에 대한 의사의 지시를 따르지 않는 이유로 듭니다. 아래에는 이러한 문제를 처리하기 위한 몇 가지 제안사항이 나와있습니다.

약물 복용에 대한 팁

약 값이 지나치게 비싸거나 복용하기 불편할 경우 이 옵션을 고려해 보십시오.

- 한 번에 3개월 분량의 약을 제공해 줄 것을 약국에 요청하십시오. 이렇게 할 경우 일반적으로 본인 부담금이 낮아집니다.
- 처방전과 효능이 동일한 제네릭 의약품이나 귀하의 경제적 형편에 맞는 의약품을 처방해 달라고 의사에게 요청하십시오.
- 처방전과 효능이 동일하면서 가격도 보다 저렴한 약이 있는지 약국에 물어보십시오. 있을 경우, 귀하의 의사에게 연락해 줄 것을 약국에 요청하십시오.

- 의사와 약국에 동일한 날 가능한 한 많은 양의 약을 처방하고 조제할 수 있도록 요청하십시오.
- 우편 서비스를 하고 있는 약국으로 귀하의 처방전을 팩스로 보내달라고 의사에게 요청하십시오. 이 방법으로 본인 부담금을 낮출 수 있습니다. 우편 서비스를 직접 요청할 수도 있습니다.

약 복용을 잊을 경우 다음 방법을 고려하십시오.

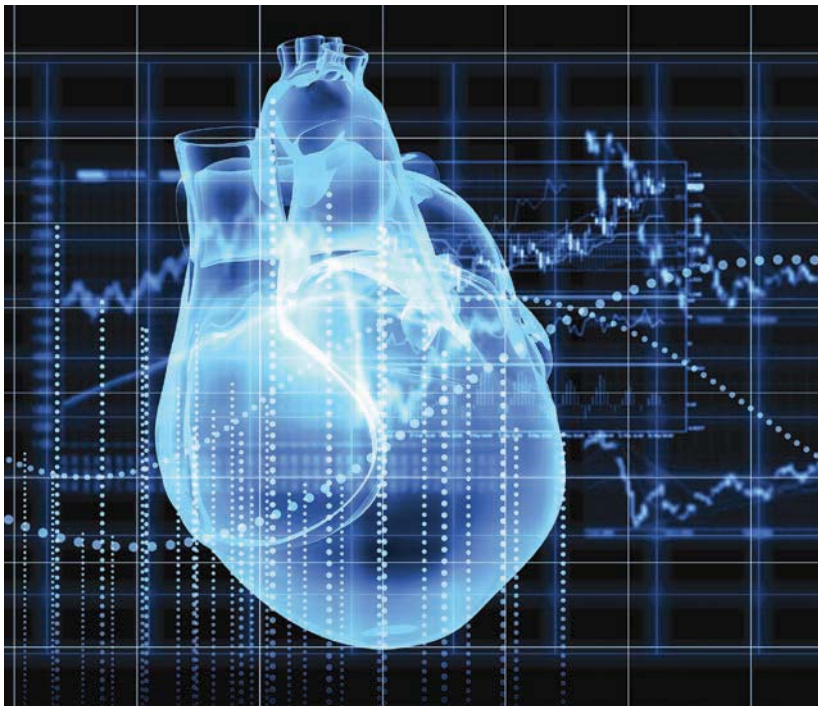
- 약 상자를 활용하는 방법.
- 매일 밤 약을 복용해야 하는 경우 나이트 스탠드나 알람 시계 근처에 약을 두는 방법.
- 매일 아침 약을 복용해야 하는 경우 커피 메이커 근처에 약을 두는 방법.
- 약국에 자동 리필 알림 프로그램이 있을 경우 이 프로그램에 포함시켜 줄 것을 요청하는 방법.
- 가족 구성원이나 친구에게 알려달라고 부탁하는 방법.
- 휴대폰이나 컴퓨터에 알람을 설정하는 방법.

친구 추천

저희 도움을 받으셨으면 저희 서비스 혜택을 받을 수 있는 메디케어 자격이 있는 다른 분들을 귀하는 아실 수 있습니다. 그런 경우 그들이 **1-866-999-3945 (TTY 1-800-735-2929)**로 전화하도록 요청해 보십시오. 건강 플랜에서 그들이 필요로 하는 사항에 대해 상담해 드리겠습니다.

심장 마비나 심박동 정지란 무엇입니까? 그 차이점을 알고 계십니까?

급성 심근경색(SCA)과 심장 마비를 혼동하는 경우가 종종 있습니다. SCA가 심장 마비의 결과로 SCA가 발생할 수 있지만, 이 두가지 심장 이상은 서로 전혀 다릅니다.



다른 원인

심장 마비나 급성 심근경색이 발생하면 심장으로 들어오는 혈액이 차단됩니다. 그 결과 심장 근육의 일부가 손상되거나 죽게 됩니다. 일반적으로 폐색은 심장 동맥에 지방이 축적됨으로써 형성된 혈전이 그 원인입니다.

하지만 심박동 정지와 함께 심장의 전기 체계가 오작동합니다. 심장 박동 이상이나 부정맥이 나타납니다. 심장 박동 체계가 완전히 와해되면 뇌나 그밖의 중요한 장기로 혈액이 공급되지 않습니다. 심장 박동이 몇 분 내에 회복되지 않을 경우 사망하게 됩니다. 심장에 전기 충격을 보내는 일명 제세동기라고 불리우는 장치를 이용해서 심장을 다시 뛰게 만들 수 있습니다.

심장병은 다음 두 부분에서 핵심적인 영향을 미칩니다

심장병으로 인한 동맥 폐색은 심장 마비나 심박동 정지를 일으키는 주요 원인 중 하나입니다. 혈류 부족으로 심장이 손상된 경우, 그 결과 나타나는 반흔 조직이 심장의 전기 체계를 엄청나게 파괴해서 SCA를 초래할 수 있습니다. 실제로 심박동 정지를 경험한 대부분의 사람들에게 심장병이 있으며 알아채지 못한 상태에서 조기에 심장 마비가 올 수 있습니다. 고혈압이나 당뇨병, 비만 등의 증상 또한 심장 마비나 SCA에 영향을 미치는 경우가 자주 있습니다.

심박동 정지를 유발할 수 있는 다른 요인은 다음과 같습니다.

- 많은 출혈이나 산소 부족 또는 칼륨이나 마그네슘과 같은 중요한 미네랄 결핍으로 인한 심한 신체적 스트레스
- 전기 충격
- 선천적 장애로 인한 구조적 심장 기형, 심장 결함 또는 심장 감염

일반적으로 실신이 심박동 정지의 첫 번째 신호입니다. 호흡이 자주 멈추고 맥박이 느껴지지 않습니다. 일부의 경우 의식을 잃기 전에 현기증, 심장 박동이 빨라지는 증상 또는 어지러움 증상을 경험합니다.

심장 마비는 고통이 없을 수 있습니다

심장 마비 증상은 SCA 증상보다 훨씬 다양합니다. 가슴 통증이 발생할 수 있지만 다음과 같은 신호도 나타날 수 있습니다.

- 가슴이 조이거나 답답한 증상
- 식은 땀, 메스꺼움 또는 구토 증상
- 팔, 등, 목, 턱 또는 복부 등 상체의 가벼운 통증
- 호흡 곤란

출처: 심장 마비란 무엇인가? *National Heart, Lung, and Blood Institute*(국립 심장, 폐, 혈액 연구소), *National Institutes of Health*(국립 보건 연구원). *http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/heartattack;* 급성 심박동 정지란 무엇인가? *National Heart, Lung, and Blood Institute*(국립 심장, 폐, 혈액 연구소), *National Institutes of Health*(국립 보건 연구원). *http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/scda*

심장 건강에 좋은 레시피: 닭고기와 퀴노아

재료:

뼈와 껍질을 발라낸 닭가슴살 1파운드, 눈에 보이는 기름기를 모두 제거하고 1인치 크기의 네모 모양으로 썬다

기름기가 없는 저염의 닭 육수 4컵

큰 양파 1개를 잘게 썬다

물 3/4컵

중간 크기의 당근 1개를 얇게 썬다

큰 마늘 3쪽을 으깬다

신선한 타임 1테이블스푼을 잘게 썬다

중간 크기의 말린 월계수 잎 1개

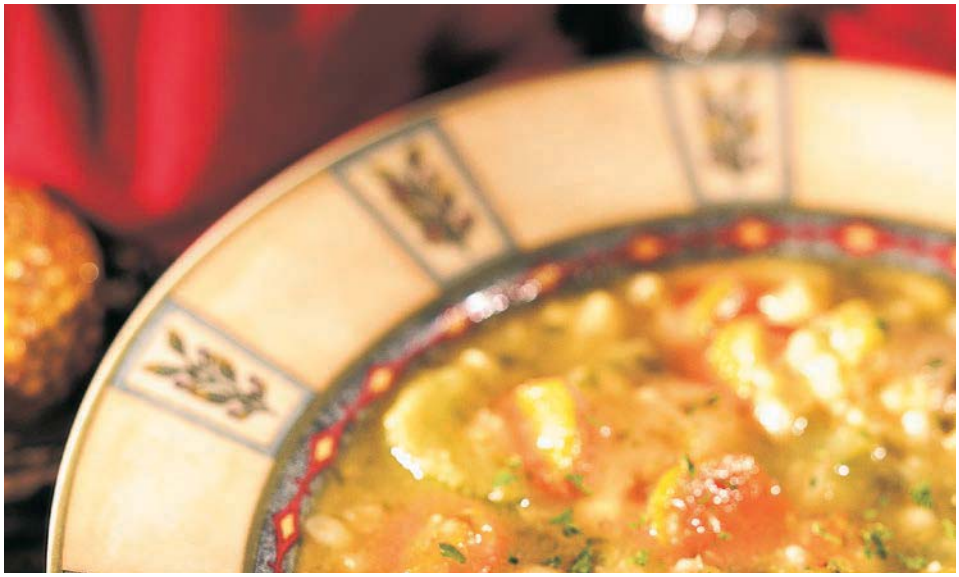
후추 1/4티스푼

조리하지 않은 퀴노아 1/3을 흐르는 찬 물에 깨끗하게 씻은 다음 물을 따라낸다

꼬투리째 먹는 완두콩 2 온스를 손질해서 대각선으로 얇게 썬다

조리 준비:

1. 큰 냄비에 닭고기, 닭 육수, 양파, 물, 당근, 마늘, 타임, 월계수 잎, 후추를 함께 넣고 저어준다. 중간 불로 끓여준다. 불을 줄이고 뚜껑을 조금만 닫은 상태로 5분 동안 보글보글 끓여준다.



2. 퀴노아를 섞는다. 5분 동안 끓인다.

3. 완두콩을 섞는다. 5 ~ 8분 동안 끓이거나 퀴노아가 부드러워지고 닭고기 가운데 살에서 더 이상 분홍빛이 보이지 않을 때까지 끓인다. 스프를 내기 전에 월계수 잎을 제거한다.

4. 조리 팁: 수퍼마켓에서 쌀이나 다른 곡식 주변에서 퀴노아를 찾는다. 씻어서 나온 퀴노아를 구입하지 않을 경우, 가는 체에 받쳐서 물이 맑아질 때까지 흐르는 찬 물에 씻는다. 이렇게 하면 사포닌이라고 부르는 쓴 코팅 막이 제거된다.

출처: *American Heart Association*(미국 심장 협회), *https://www.goredforwomen.org/?recipe=chicken-quinoa-soup*

올바른 설정으로 올바른 관리

이지 초이스 헬스 플랜의 의료이용도 관리 프로그램에서의 의사 결정은 오로지 치료의 적절성, 서비스 및 보상의 유무를 기준으로 합니다. 이지 초이스 헬스 플랜은 보상 거부의 대가로 특별히 의사나 다른 개인에게 사례를 하지 않습니다. UM 의사 결정자에게 금전적 인센티브를 지급하더라도 그로 인해 의료이용도를 낮아지는 결정으로 이어지지 않습니다.

의료 이용도 관리 프로그램이나 보상 결정에 관해 궁금한 점이 있거나 언어 지원이 필요할 경우 회원 ID 카드 뒷면에 있는 번호로 고객 서비스 센터에 전화하십시오.

보상근거서(EOC)의 의료 이용도 관리 프로그램 절을 살펴보셔도 됩니다. 전화해서 다른 형식의 자료를 요청할 수도 있습니다. 여기에는 다른 언어나 큰 활자체, 오디오 테이프가 포함됩니다. 이 서비스는 무료입니다.

우울증으로 고통받고 계십니까?

65세 이상 미국인 3,500만명 중 650만명 이상이 우울증을 앓고 있습니다. 노년층의 우울증은 의존성과 장애 둘 모두와 관련이 있을 수 있습니다. 다른 가족 구성원에 대한 불만도 원인일 수 있습니다.

우울증은 당뇨병, COPD, CHF, CAD, 뇌졸증과 같은 만성 질병과 밀접한 연관성이 있습니다. 우울증은 다음 이유 때문에 이러한 질병과 함께 나타날 수 있습니다.

- 만성 질병을 겪으면서 받는 일상적인 스트레스로 인해 우울증이 발생하거나 우울증을 악화시킵니다.
- 우울증을 앓는 사람은 자신의 건강을 돌보기가 어렵고, 그 결과 건강에 문제가 생길 것이라고 생각하는 경우가 흔히 있습니다.
- 우울증을 앓는 사람은 몸에 좋지 않은 음식을 먹고 운동량이 부족하며 흡연을 하는 경향이 있습니다.
- 일부 만성 질병로 인해 환자의 체질이 바뀌고, 이것이 우울증을 일으키는 원인이 되기도 합니다.

노년층의 우울증 증상은 다음 증상과 혼동되는 경우가 잦아서 의사가 알아보기 훨씬 어렵습니다.

- 치매
- 관절염
- 암
- 심장병
- 뇌졸증
- 갑상선 질환

우울증 치료를 받고 있는 중이라면 주치의와 해당 정보를 공유하십시오. 자신의 감정 상태가 걱정될 경우 주치의와 상담하십시오.

출처: NAMI. (2009년 10월). 노인성 우울증 자료표. *www.nami.org*에서 *2013*년 *12*월 *11*일에 검색함

스도쿠 해답

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

최신 약품 적용 범위(Drug Coverage) 업데이트 클릭 또는 요청

보장되는 약에 대한 최신 정보를 찾고 싶으십니까? 우리 웹사이트를 방문하여 가장 최신 처방집을 찾아 보십시오. www.easychoicehealthplan.com/formulary.php 로 들어가서 "의약품 검색"을 클릭하기만 하면 됩니다. 다음도 할 수 있습니다.

- 당사가 최근에 추가한 약물에 대해 알아볼 수 있으며,
- 약품에 대한 약물 요건 또는 적용에 대한 변경 사항도 찾아볼 수 있습니다.

또한 처방집에서 최근에 많은 브랜드명 의약품이 제네릭 의약품으로 대체되었음을 알 수 있습니다.

컴퓨터가 없는 경우 회원 ID 카드 뒷면의 번호로 마음놓고 전화하십시오.

당사 웹사이트를 방문하여 최신 정보를 받으세요!

www.easychoicehealthplan.com/evedence_coverage.php 에서 플랜 및 혜택에 대한 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 확인하십시오.

P.O. Box 6025
Cypress, CA 90630

PRSRT STD
U.S. POSTAGE
PAID
WELLCARE
HEALTH PLANS

이것은 광고입니다.

WellCare 회사인 이지 초이스 헬스 플랜(HMO)은 메디케어 계약을 맺은 메디케어 어드벤티지 조직입니다. 이지 초이스(HMO) 등록은 계약 갱신에 달려 있습니다.

이 정보는 혜택에 대한 완전한 설명이 아닙니다. 자세한 내용은 플랜을 참조하십시오. 한도, 코페이먼트 및 제한이 적용될 수 있습니다. 혜택, 보험료 및/또는 코페이먼트/공동 부담액(coinsurance) 은 매년 1월 1일 변경될 수 있습니다. 처방집, 약국 네트워크 및/또는 제공자 네트워크 는 언제라도 변경될 수 있습니다. 필요한 경우 귀하는 통지를 받습니다. 이지 초이스는 처방집을 사용합니다.

71354

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 6페이지에 있습니다.

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

이번 호에서는

안녕하십니까, 2016년 케어 커넥션즈*(Care Connections)* 제 1 호입니다. 이 발행본에서 2016년에 실행될 내용과 약물 복용에 대한 팁 그리고 건강을 개선시키는 방법에 대한 정보를 얻을 수 있습니다. 조리가 간단하고 심장 건강에 좋은 레시피도 실려 있습니다. 잠시 시간을 내서 무슨 내용이 있는지 살펴보십시오. 언제나 그렇듯이 건강하시길 바랍니다.

건강하세요